

11月13日(水)

もやし



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
あげどりのねぎだれかけ  
ふくめに  
もやしのゆずのかあえ

もやしを栽培するときは、ブラックマッペや緑豆、大豆などの豆を水につけて、温かくて暗い場所に置きます。豆から芽が出て、すこし成長したら、野菜として食べることができます。

給食では、ブラックマッペもやしを使っています。

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、こまあぶら、さといも
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく、ひとくちがんと、けすりぶし
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、しろねぎ、だいこん、にんじん、さんどまめ、もやし、ゆず

クイズ8 ゆずは、どの仲間でしょうか。

①野菜 ②豆 ③くだもの

## 一口メモ

今日の副菜は、「もやしのゆずのかあえ」です。

もやしは、スーパーでも一年中を通して価格が安定しています。今日のあえものやいためもの、むしもの、スープなどいろいろな料理に使えます。

もやしは、まめを水につけて、暗いところに置きます。水を変えながら置くと1週間ぐらいで芽がでできます。豆から芽が出たものが「もやし」です。

もやしに使う豆は、ブラックマッペ(ケツルアズキ)、緑豆、だいずがあります。



ブラックマッペ



緑豆



だいず

スーパーでは、一ふくろ200グラム入りで売っている場合が多いもやしですが、給食は、210人分を作っているのので、スーパーで売っている5ふくろ分もある1キログラムのものを使っています。

だいこん	長野県	にんじん	北海道	しょうが	高知県
さといも	愛媛県	白ねぎ	鳥取県	つなこんにゃく	群馬県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③