2月 20日（木）

まいたけ

○まいたけは、きのこのなかまで、独特の香りとうま味、シャキシャキとした食感が特ちょうです。
○煮る、いためる、揚げるなどいろいろな料理に合います。

「すき焼き煮」は「ふ」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
すきやきに
もやしときゅうりのしょうがづけ
ツナっぱいため

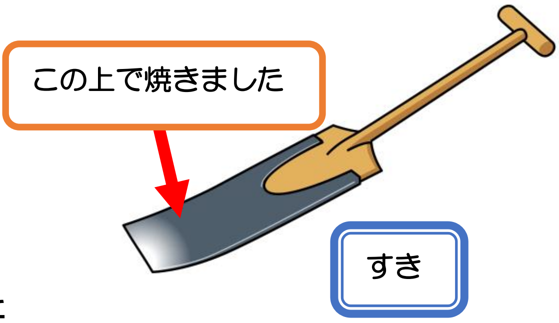
き	（おもにエネルギーのもとになる） ごはん、ふ サラダあぶら、さとう
あか	（おもにからだをつくる） ぎゅうにゅう、ぎゅうにく とうふ ツナ（かん）
みどり	（おもにからだのちょうしをととのえる） はくさい、しろねぎ まいたけ、もやし きゅうり、しょうが だいこんば

クイズ13　ツナっ葉いために使われているのは、何の野菜でしょうか。
①小松菜　②大根の葉　③にんじんの葉

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

一口メモ

○今日の主菜は「すきやき煮」です。
すきやきは、江戸時代から食べられていた料理です。江戸時代、畑で仕事をしていて、おなかがすいたときに、農具のひとつの「すき」の金属部分にさかなやとうふをのせて焼いて食べていました。
そこから「すきやき」と呼ばれるようになりました。
今は、主に牛肉や野菜をなべで、あまからく味つけした料理です。すきやきは、英語でも「Sukiyaki」(スキヤキ)といいます。



○今日の給食のすきやき煮には、きのこのなかまのまいたけが入っています。
きのこの中でも独特のかおりとうま味、食感のよさがあります。給食では、2キログラムのまいたけを使うので、スーパーなどで売っている100グラムのまいたけパックより大きな一株500グラムもあるまいたけが入っていました。

【おまけクイズ】
給食でまいたけのほかに使っているきのこは、つぎのうちどれでしょうか。
①　きくらげ　　②　まつたけ　　③　なめこ

はくさい	愛知県	きゅうり	徳島県	まいたけ	新潟県
しょうが	高知県	白ねぎ	静岡県	だいこん葉(乾)	熊本県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②　おまけクイズの答え：③