

3月分の給食【3/3(月)～3/20(金)】

# 3月14日(金)

## すっぱいつけもの ピクルス

ピクルスは、ヨーロッパやアメリカで昔から作られているつけものです。すっぱい味が、口をさっぱりとさせてくれるので、肉料理などに合います。



### きょうのごんだて

とうふのミートグラタン  
スープに  
きゅうりのピクルス  
レーズンパン  
きゅうりにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	きゅうりにゅう・とうふ・ きゅうひきにく・ぶたひきにく・ ふんまつチーズ・けいにく
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	レーズンパン・サラダあぶら・ こむぎこ・パンこ・じゃがいも・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・ピーマン・にんにく・
り	キャベツ・にんじん・さんどまめ・ きゅうり

クイズ10 「とうふ」は、<sup>とうにゅう</sup>豆乳を固めたものです。では、固めるために使うものは、何でしょう？

- ①にがり                      ②もろみ                      ③こうじ

忘れないで  
ください。  
新学年に引  
き継ぐも  
の！

### 一口メモ

昨日の雨にぬれて、つややかにひかっている「上福のなし」です。芽が日に日にふくらんできていることがわかります。



花が咲いているところと比べると、この芽が、枝・葉・花に育っていくのではないのでしょうか。ちょっと気にとめて、見てみましょう

これは、昨年(2022年)の9月3日の「毎日食育通信」で紹介した「上福のなし」の「花から実へ」です。



昨年4月に撮影

昨年9月3日撮影

今日の「上福なかよし畑」の様子です。



3年生、5年生、6年生になってからの、大切な教材です。6年生は「じゃがいも」も土の中で育っていますよ。

### 産地調べ

たまねぎ	愛媛県	にんにく	青森県	にんじん	鹿児島県
ピーマン	鹿児島県	キャベツ	大阪府	きゅうり	鹿児島県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①