

## 9月25日(金)

こう しん りょう

**香辛料**

りょうり こうしんりょう ぐわ た もの  
料理に香辛料を加えると、食べ物がより  
おいしく感じられたり、香りや辛みによって  
食欲が増したりします。また、肉や魚の  
くさみをとる効果もあります。  
給食で使う香辛料には、カレー粉、  
こしょう、バジル、ローレルなどがあります。

きょうきゅうしよく つか こうしんりょう  
今日の給食には、「牛肉の香味焼き」に  
オールスパイスが使われています。

## きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
ぎゅうにくのこうみやり  
スープに  
サワーキャベツ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、オリーブゆ じゃがいも、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 けいにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる ピーマン、たまねぎ にんじん、グリーンピース マッシュルーム、キャベツ

クイズ17 サワーキャベツに入っている酢の種類はつぎのどれでしょうか。  
①ワインビネガー ②りんご酢 ③米酢

## 一口メモ

きょう しゅさい ぎゅうにく こうみ や  
○今日の主菜は「牛肉の香味焼き」です。

ぎゅうにく  
牛肉にワイン、しお、こしょう、オールスパイス、  
ウスターソース、オリーブ油で下味をつけて、  
ピーマンとまぜ合わせて焼き物機で焼きました。

したあじ つか こうしんりょう  
下味に使っているオールスパイスは、香辛料です。

「シナモン」「グローブ」「ナツメグ」をまぜ合わせた  
ような香りをしているところから、オールスパイスと  
名づけられました。

きゅうしよく  
○給食では、オールスパイスの

ほかに、一味とうがらし、ガーリック  
カレー粉、こしょう、さんしょう、  
シナモン、タイム、バジル、

ローレルなどの香辛料を使います。



オールスパイス



シナモン



グローブ



ナツメグ

ピーマン	青森県	たまねぎ	北海道	キャベツ	長野県
にんじん	北海道	じゃがいも	北海道	マッシュルーム(水煮)	茨城県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①