

12月10日(木)

マリネ

「マリネ」という言葉は、フランス語で「浸す」という意味です。

マリネは、魚や肉に、たまねぎなどの野菜や油、酢などで作ったマリネソースをからませた料理のことです。

今日の給食では、うすく切ったたまねぎとりんご酢、オリーブ油、白ワインなどで作ったマリネソースを、さけにからませた「さけのマリネ」が登場します。



きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
さけのマリネ
にくだんごとむぎのスープ
プチトマト

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、さとう、 あぶら、オリーブゆ でんぷん、おしむぎ
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、さけ にくだんご
みどり	おもにからだのちようしきととのえる だいこん、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう プチトマト

クイズ8 マリネにあたる料理は、次のうちどれでしょうか。

① なんばんづけ ② にびたし ③ てりやき

一口メモ

きのう、ねんせい、ばたけ
○昨日、2年生がなかよし畑で
「さつまいも」を収穫しました。
グループごとにさつまいもの
つるをひっぱって、つるを取っ
た後に、いもをほりました。
今年は、新型コロナウイルスの
「大阪モデルレッドステージ1」
へ移行したので、収穫したさつ
まいもは、各家庭へ持って帰ります。
ます。



○今日の副菜は「肉だんごと麦のスープ」です。

スープに入っている麦は、おしむぎです。

おしむぎは、大麦をローラーで押しつぶしたものです。

押しつぶすことで、水分をふくんで調理に使いやすくなります。

おしむぎには、食物せんいがたくさんふくまれています。

おしむぎの食物せんいは、腸の調子を整えたり、コレス

テロールなどをつつんで、体の外に出すはたらきをします。



だいこん	長崎県	たまねぎ	北海道	ほうれんそう(冷)	大分県
にんじん	長崎県	プチトマト	熊本県	押麦	石川県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①