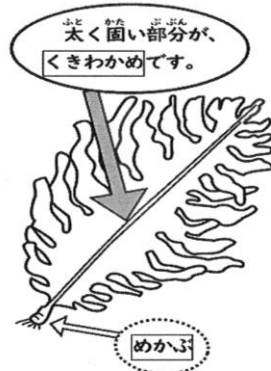


# 2月10日(水)

## くきわかめ

くきわかめは、わかめの葉のしんの部分で、コリコリとした歯ごたえが特徴です。

今日の給食では、くきわかめをつくだ煮にしています。



### きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
まぐろのあまからやし  
ぶたじる  
くきわかめのつくだに

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう あぶら、じゃがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、まぐろ ぶたにく、あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし くきわかめ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しろねぎ、だいこん たまねぎ、ごぼう にんじん

クイズ8 なぜ、「つくだに」という名前がついたのでしょうか。

- ①つくださんが作ったから。 ②「つくだ」という所でできたから。  
③作る時に「つくつく」と音がするから。

### 一口メモ

今日の副菜は「くきわかめのつくだに」です。

くきわかめは、わかめを乾燥わかめに加工するときに取り除いているわかめの中央にある中ろくという部位を集めたものです。

くきわかめには、カルシウムやカリウムが多くふくまれています。また、食物せんいも多くふくまれています。健康のためにもしっかり食べたい食品です。

給食では、くきわかめをつくだ煮にしています。



中ろく



つくだ煮は、小魚や海そう、貝などをしょうゆ、さとう、みりんであまからく煮つめた料理です。

つくだ煮と名前がついたのは、江戸時代 佃島で作られた料理だったからです。江戸時代の佃島は、今の東京都中央区隅田川河口の島です。その当時、佃島に住んでいた人は、江戸時代徳川家康が、摂津国の佃島(今の大阪市西淀川区佃)にいた腕のたつ漁師を江戸に呼び寄せて住まわせていました。

つくだ煮は、大阪市にもルーツがあります。

たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道	ごぼう	青森県
にんじん	鹿児島県	だいこん	香川県	白ねぎ	鳥取県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②