

3月12日(金)

栄養バランスよく食べよう

黄・赤・緑の3つのグループから、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることで、栄養バランスのよい食事になります。

黄 主にエネルギーのもとになる
ごはん、いも、豆、ごぼう、さとう、植物油、牛乳

赤 主に体をつくるのもとになる
肉、魚、卵、豆、牛乳・乳製品、豆腐、海苔類

緑 主に体の調子を整えるのもとになる
野菜、くだもの、きのこ類

給食は、3つのグループの食べ物がそろっています。健康な体をつくるため、残さず食べましょう。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのチリソースやき
ちゅうかに
だいこんのちゅうかあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう あぶら、でんぷん ごまあぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく ぶたにく、あつあげ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる はくさい、だいこん にんじん、しょうが にんにく、チンゲンサイ しいたけ、たまねぎ

クイズ10 今日のチリソースに使っているからみ調味料は、どれでしょうか。

- ① カレーこ ② コチジャン ③ トウバンジャン

一口メモ

○今日の主菜は「けい肉のチリソース焼き」です。

チリソースは、トマトを煮つめたものにとがらし、しお、酢、さとうなどの調味料を入れて味つけしたからみのあるソースです。

チリとは、中南米原産(メキシコなど)のとがらしのことです。

みなさんが聞いたことがあるチリソースの料理は「えびのチリソース」だと思います。

えびのチリソースは、中華の料理人である陳健民さんが、日本で中華料理店を開くときに、上海風四川料理の「乾焼蝦仁(カンシャオシャーレン)」という料理をアレンジして作った料理です。その当時の日本人がトウバンジャンのからさになれていなかったためです。

○給食では、けい肉にしょうが汁、にんにく、さとう、しお、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつけて焼きました。

【おまけクイズ】 チンゲンサイのように中国野菜は、どれでしょうか。

- ① からし菜 ② 空心菜 ③ 野沢菜



だいこん	鹿児島県	たまねぎ	北海道	チンゲンサイ	愛知県
にんじん	鹿児島県	はくさい	愛知県	しょうが	高知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ③ おまけクイズの答え: ②