


10月20日(水)

オーロラ煮

オーロラ煮という名前は、南極などの空にあらわれる、朝焼けのような赤い色をしたオーロラからつけられました。

料理のたれを、オーロラのような赤い色にするため、ケチャップを使っています。また、赤みそと砂糖を加えることで、たれの味つけを工夫しています。

今日は、油であげたまぐろに、赤い色のたれをからめた『まぐろのオーロラ煮』です。



きょうのこんだて	
ごはん ぎゅうにゅう まぐろのオーロラに すましじる もやしとピーマンのいためもの	
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、でんぷん あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、まぐろ だしこんぶ、けずりぶし けいにく、あかみそ わかめ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、にんじん キャベツ、たけのこ もやし、ピーマン

クイズ13 オーロラ煮は、大阪市内で開発された一品です。その当時のこんだては
なんだったのでしょうか。

① くじらのオーロラ煮 ② いかのオーロラ煮 ③ さけのオーロラ煮

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

○きのう3年1組となにわの伝統野菜の
田辺だいこんと天王寺かぶらの種を



学習園に、おお
さかしろなの種を
なかよし畑に
まきました。



3年生のみなさんは、水やりをして収穫まで楽しみにしましょう。

今日は、3年2組のみなさんと種をまきます。4年生とは、おおさかしろなの種をなかよし畑
にまきます。他の学年の人は、休み時間に学習園のまわりで遊ばないように気をつけて
ください。今朝も学習園のうねにあしあとがついていました。

○今日の主菜は「まぐろのオーロラ煮」です。大阪市の給食
で開発したこんだてです。



給食では、しょうが汁と料理酒で下味をつけたまぐろを
からあげにします。別にケチャップ、さとう、赤みそで作っ
たたれとまぐろのからあげをからませました。

【おまけクイズ】今日のすまし汁のだしは、何からとっているのでしょうか。

- ① だしこんぶ ② けずりぶし ③ にぼし

ピーマン	青森県	にんじん	北海道	もやし	ミヤマー(工場:岡山)
キャベツ	群馬県	しょうが	高知県	たけのこ(水煮)	愛媛県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ① おまけクイズの答え: ①と②