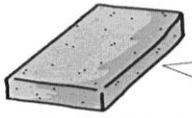


10月27日(水)

しょく もつ
食物せんい

【食物せんいの働き】
☆便びを予防し、おなかの調子を整えます。
☆食べすぎをおさえ、肥満を予防します。
☆生活習慣病を予防します。

今日の煮ものに使われているこんにゃくには、食物せんいがたくさん含まれています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
みそカツ
じゃがいもとやさいのにも
やきのり

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、でんぷん、ごまぎこ あぶら、さとう、パンこ じゃがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく はちようみそ、けずりぶし やきのり、あかみそ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん むきえだまめ、たけのこ

クイズ18 みそカツは、どこのレストランで考えられた料理でしょうか。

- ① 名古屋市 ② 大阪市 ③ 横浜市

一口メモ

きょう しゅさい
○今日の主菜は「みそカツ」です。みそカツはトンカツに

あいちけん つく はちよう つか なごや
愛知県で作られた八丁みそを使ったたれをかけた名古屋

めいぶつりょうり きゅうしよくつ にく したあじ
の名物料理です。給食室でぶた肉に下味をつけて、ひと



ころも こ あぶら
つひとつ衣とパン粉をまぶして油で

てづく はちよう あか
あげました。手作りのカツです。カツに八丁みそ、赤みそ、さとう、

など つく
みりん等で作ったみそだれをかけます。



はちよう あいちけん おかざきしはちようちよう はちようむら つく
○八丁みそは、愛知県岡崎市八帖町(むかしの八丁村)で作られて

まめ げんりょう まめ ねんいじょう
いる豆みそです。原料はだいずとしおと豆こうじです。2年以上みそ

じゅくせい はちよう はちようむら つく なまえ
を熟成させています。八丁みそは、むかしの八丁村で作らていたもので名前がつきまし

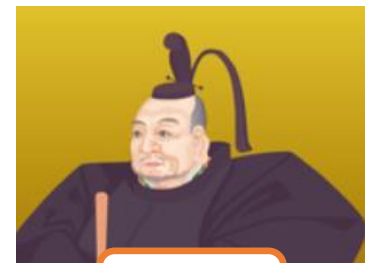
はちようむら おかざきじょう にし はちよう やく はな
た。八丁村は、岡崎城から西へ八町(約800メートル)離れて

むら なまえ いっせつ おかざきしゅっしん
いたところから村の名前がつきました。一説には、岡崎出身の

とくがわいえやす けんこう ちょうじゅ ささ むぎ まめ
徳川家康の健康と長寿を支えたのは、「麦めしと豆みそ」だった

い はちよう
と言われています。八丁みそは、うまみやコクがあっておいしい

みそです。



徳川家康

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	たけのこ(水煮)	愛媛県
こんにゃく	群馬県	たまねぎ	兵庫県	むきえだまめ(冷)	台湾

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①