

11月26日(金)

食生活のリズムを整えよう

朝ごはんを食べないなど、三度の食事をしっかりとらないと、必要な栄養素が不足することがあります。また、1回の食事で食べすぎてしまい、体の調子をくずしやすくなります。朝、昼、夕、毎日決まった時間に食事をすることで、生活のリズムが整います。



「中華丼」は、「うずらたまご」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

ちゅうかどんぶり
ぎゅうにゅう
きゅうりのちゅうかあえ
みかん

| | |
|-----|---|
| き | おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう、でんぷん こまあぶら |
| あか | おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、うずらたまご |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる はくさい、たまねぎ たけのこ、にんじん、しょうが しいたけ、きゅうり、みかん |

クイズ18 ちゅうかどんぶりには何種類の野菜が入っているでしょう。

- ① 5種類 ② 6種類 ③ 7種類

一口メモ

今日の給食は「中華どんぶり」です。ごはんの上に八宝菜をかけた料理です。中華どんぶりなので、中国料理のようですが、実は、日本で生まれた料理といわれています。昭和3年の料理の本に中華どんぶりのレシピがのってるそうです。また昭和9年に東京浅草の来々軒で中華どんぶりを食べたと書かれた日記があります。いまから約100年前からあった料理です。

給食では、しょうがを香りよくいためてから、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさいの順にいためて、しいたけのもどし汁も使用した湯を入れて煮ます。煮あがったら、しいたけを加えて、さとう、しお、こしょう、しょうゆ、中華スープのもとあじ素で味つけして、うずらたまごを入れてでんぷんでとろみをつけました。中華どんぶりときゅうりの中華あえで約105gの野菜を使っています。



はくさい 32g



しょうが 0.5g



にんじん 10g



たけのこ 10g



たまねぎ 21g



きゅうり 31g

| | | | | | |
|------|-----|------|-----|----------|-----|
| はくさい | 茨城県 | たまねぎ | 兵庫県 | きゅうり | 高知県 |
| にんじん | 北海道 | 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