

2月16日(水)

クリーム

クリームとは、生乳から乳脂肪分が多い部分を取り出したもので、「生クリーム」とも呼ばれています。



きょう 今日の「ほうれんそうのクリームシチュー」に使われています。

きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
ほうれんそうのクリームシチュー
キャベツのサラダ
ようなし(カットかん)

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン じゃがいも、あぶら こむぎこ、クリーム、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ほうれんそう にんじん、エリンギ、キャベツ ようなし(かんづめ)

クイズ11 クリームは何のグループの食べ物でしょうか。

- ① 黄 ② 赤 ③ 緑

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

○今日の給食は「ほうれんそうのクリームシチュー」です。

給食のシチューは、手作りのルウを作つて煮こみます。手作りのルウは小麦粉をじっくりいためて作ります。シチューに手作りのルウを加えることでとろみとコクをプラスします。



○今日のクリームシチューには、エリンギも入っています。エリンギは、白くて太い柄にうすい茶色のかさがついてるきのこのなかもです。弾力があってコリコリとした食感です。ヨーロッパでは、古くから食べられていたきのこですが、日本では約30年前に愛知県林業センターで人工栽培されたのがはじまりといわれています。

○今日のデザートは、洋なしのかんづめです。洋なしはラ・フランスともいいます。日本のなしとは違います。

【おまけクイズ】 給食のくだもの(缶)で出るのは、どれ?

- ① ぶどう ② りんご ③ いちご



たまねぎ	兵庫県	キャベツ	愛知県	エリンギ	新潟県
にんじん	愛知県	じゃがいも	北海道	ほうれんそう(冷)	大分県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ① おまけクイズの答え: ②