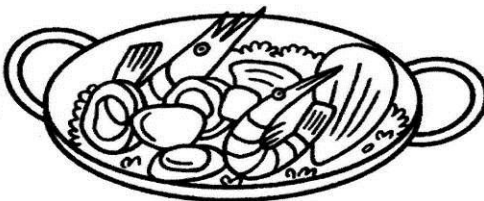


7月分の給食【7/1(火)～7/17(木)】

7月11日(金)

パエリア



きょうのこんだて

パエリア
スープに
オレンジ
しょくばん
ブルーベリージャム
ぎゅうにゅう

パエリアは、スペイン、バレンシア地方の代表的な料理です。

パエジェーラと呼ばれる取っ手のある浅くて丸い専用の鍋で調理することから「パエリア」という名前が付けました。

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいにく・いか・ふたにく・てぼまめ
き	(おもにねつやちからのもとになる) しょくパン・ブルーベリージャム せいはくまい・オリーブあぶら・じゃがいも
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・あかピーマン・ トマト(かん)・さんどまめ・ にんにく・キャベツ・にんじん・ パセリ・オレンジ

クイズ 9 パエリアによく使われる香辛料ですが、給食では、代わりにカレー粉を使っています。その香辛料

は何でしょう?

①ローレル

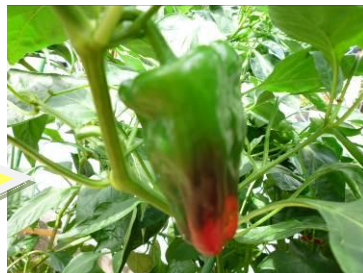
②サフラン

③ナツメグ

○今日のパエリアには赤ピーマンが使われています。私たちが普段よく食べるピーマンは、実が完全に熟す前に収穫するため、実の色は緑色をしています。それが、完熟すると赤色になり、甘みが強く、栄養価も高くなります。しかし、大切に完熟させるのはとても手間がかかるため一般に、赤色ピーマンの方が値段は高めです。



昨年、1・2年生が、赤ピーマンになるまで育てました。実の下の方からだんだん赤くなるのがわかりますね。



いかはアルゼンチン産です。今サッカーのワールドカップが開催されているブラジルと同じ南アメリカの国です。ドイツと決勝戦を戦いますね。

産地調べ

いか	アルゼンチン	三度豆(冷)	タイ	にんじん	石川県
赤ピーマン	高知県	じゃがいも	熊本県	オレンジ	アメリカ

ごみの分別

- ☐ 普通ごみ…牛乳キャップ・ブルーベリージャムの袋
- ☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：② これを入れると黄色くなります。