

3月9日(水)

きんぴらごぼう

きんぴらごぼうは、ごぼうを油でいため、砂糖、しょうゆなどで味つけしたものです。にんじんや、れんこんなどを入れることもあります。

今日は豚肉、ごぼう、にんじんをいためて作ったきんぴらごぼうです。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのしょうゆマヨネーズやき
みそしる
きんぴらごぼう

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん マヨネーズ、あぶら さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく けいにく、とうふ、わかめ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし
みどり	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ、はくさい だいこん、ごぼう、にんじん

クイズ7 ごぼうの生産量の多いところは次のうちどこでしょうか。

- ① 青森県 ② 茨城県 ③ 北海道

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

今日の副菜は「きんぴらごぼう」です。ごぼうを細く切って

いためて、あまからく味つけをした料理

です。ごぼうは、根の部分を食べている

野菜です。日本には、平安時代の終わ

りころ(900年ぐらい前)には、ごぼうを

食べていたという書物が残されています。食物せんいがたくさん入っています。腸のはたらきを整えてくれます。



ごぼうをあまからくいためた料理をきんぴらごぼうといいます。きんぴらを漢字で書く

と「金平」と書きます。金平は江戸時代にはやった人形劇

(人形浄瑠璃)の「金平浄瑠璃」の主人公の坂田金平に

由来します。物語では坂田金平は、悪者を次々と退治して

大変強い人物です。ごぼうをいためた料理は、歯ごたえが

しっかりしていることや食べると力がわいてくるとされてい

たので、「きんぴらごぼう」と名前がつけました。



【おまけクイズ】坂田金平は、話の中でつぎのうちだれの息子とされてるでしょうか。

- ① うらしま太郎 ② 金太郎 ③ もも太郎

はくさい	愛知県	たまねぎ	兵庫県	だいこん	香川県
にんじん	鹿児島県	ごぼう	青森県	わかめ(乾)	岩手県

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：②