

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。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

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

おもにからだをつくる
ぎゅうにゅう、ふたにく
けいにく、とうふ、わかめ
あかもそ、しろみそ
だしこんぶ、けずりぶし

おもにからだのちょうしをととのえる
たまねぎ、はくさい
だいこん、ごぼう、にんじん

クイズワ

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が、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たいたので、「きんぴらごぼう」と名前がつきました。

【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