

10月26日(水)

バランスよく食べよう



きょうのこんだて

もずくとぶたひきにくのジューシー
 ぎゅうにゅう
 さつまいものみそしる
 やきれんこん

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう さつまいも
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたひきにく、もずく きりこんぶ、けいにく うすあげ、あかみそ、しきみそ だしこんぶ、けずりぶし
み	おもにからだのちょうしをととのえる にんじん、えだまめ はくさい、たまねぎ あおねぎ、れんこん

クイズ17 れんこんは切ると変色するので、水につけるほうが良い。○でしょうか、×でしょうか。

① ○ (水につける) ② × (水につけない)

一口メモ

○今日の給食は「もずくとぶたひき肉のジューシー」です。

ジューシーは、沖縄県の料理です。沖縄県のことばで

「たきこみごはん」や「ませごはん」のことです。



沖縄料理は、むかし沖縄県が琉球と呼ばれていたので、

琉球料理ともいいます。沖縄料理は、中国料理の影響を強く受けているので、ぶた肉を使った料理が発達してきました。沖縄のお年寄りの方は、食べ物のことを方言で

「クスイムン」「ヌチグスイ」というそうです。これは、「くすり」「命のくすり」という意味で、「食事は病気をおすすこと」だという考え方から使われています。

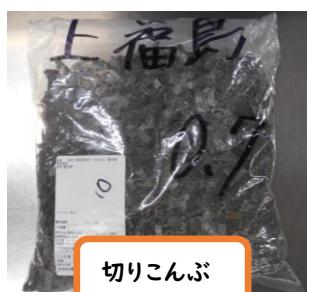
○給食のもずくとぶたひき肉のジューシーは、沖縄県産のもずくと

ぶたひき肉、こんぶなどをいためてさとう、みりん、しお、しょうゆ

で味つけしたものをごはんと混せます。



もずく



切りこんぶ

入れています。

もずくは、海そのなかまで沖縄県でよくとれます。沖縄料理に

欠かせないこんぶも海ですが、沖縄県ではとれません。

むかし黒ざとうと引きかえに北海道から入ってくるようになりました。

たまねぎ	北海道	はくさい	茨城県	れんこん	徳島県
にんじん	北海道	さつまいも	徳島県	青ねぎ	徳島県