

10月26日(水)

**バランスよく食べよう**

黄・赤・緑の3つのグループから、いろいろな食べ物を組み合わせ  
せて食べることで、栄養バランスのよい食事になります。

**黄** 主にエネルギーのもとになる。  
(ごはん、パン、めん、いも、豆、さとう、糖)

**赤** 主に体をつくるのもとになる。  
(牛・豚・鶏肉、魚、たまご、豆、豆腐、海苔)

**緑** 主に体の調子を整えるのもとになる。  
(野菜、果物、きのこ)

給食は、3つのグループの食べ物がそろっています。

きょうのこんだて	
もずくとぶたひき肉のジューシー 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
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたひき肉、もずく きりこんぶ、けいにく うすあげ、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「まぜごはん」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、

「食事は病気をなおすこと」だという考え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ぜます。

給食でも沖縄料理でよく使っているぶた肉、こんぶをジューシーに

入れています。

もずくは、海そう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そうですが、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

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①