

11月24日(木)

カリフラワー



カリフラワーは、一年中出回っていますが、一番おいしい旬の時期は11月から3月頃です。この時期のカリフラワーは、つぼみの部分が大きく、味もよくなります。

今日の給食では、コーンと一緒にピクルスにしています。

きょうのこんだて

ハンバーグカレーライス
ぎゅうにゅう
カリフラワーのピクルス
まめこんぶ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう あぶら、じゃがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ミニハンバーグ、まめこんぶ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる にんにく、たまねぎ にんじん、カリフラワー グリンピース、コーン

クイズ16 カリフラワーと同じつぼみの部分を食べる野菜は、どれでしょうか。

- ① 青ねぎ ② みょうが ③ しょうが

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

今日の給食は「ハンバーグカレーライス」です。

給食では初めて登場します。ごはんを盛りつけカレー
ルウをかけて、ミニハンバーグをそえます。

給食のカレーライスの種類として、ビーフカレーライス、
ポークカレーライス、チキンカレーライス、キーマカレー
ライスなどがあります。



副菜は「カリフラワーのピクルス」です。カリフラワーはキャベツと同じなかまの野菜



です。カリフラワーの白いつぶの部分は、花のつぼみの
部分です。カリフラワーは「キャベツの花」という意味があり
ます。カリフラワーが日本に伝わったのは今から154年前
の明治時代ですが、一般家庭でよく食べられるようになった
のは、それから94年たった今から60年ほど前の昭和30

年後半です。カリフラワーには、これからの季節にとりたいビタミンCがたくさんふくま
れています。家でもスープやサラダにおすすめの野菜です。

【おまけクイズ】 1月の給食に出るカレーライスは、つぎのうちどれでしょうか。

- ① 牛肉と金時豆のカレーライス ② 牛肉と大豆のカレーライス
③ 牛肉とてば豆のカレーライス

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	北海道	カリフラワー	熊本県	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：①