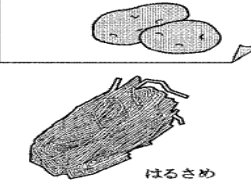


3月22日(水)

はるさめの作り方

- ①でんぷんに水を加えてこねる。
- ②小さな穴から、生地をめんのように細長くおし出して、熱湯でゆでる。
- ③ゆであがった②を冷やしてから凍らせる。
- ④③を解凍したあと、乾燥させる。

給食では、じゃがいものでんぷんで作ったはるさめを使っています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくの Kochi-jan いため
けいにくとはるさめのスープ
もやしのナムル

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう はるさめ、ごまあぶら
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
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる だいこん、にんにく たまねぎ、にんじん にら、えのきたけ もやし

クイズ14 はるさめは働きで分けると何のグループでしょう。

- ① 黄のグループ ② 赤のグループ ③ 緑のグループ

一口メモ

今日の主菜は、ぶた肉の Kochi-jan いためです。

ぶた肉とだいこんをにんにくの風味をきかせていたため、Kochi-jan を使った少しあまからい味つけのいためものです。

味つけに使用している Kochi-jan は、韓国・朝鮮の調味料で、あまからい味のみそです。

Kochi-jan がとうがらして、Kochi-jan が調味料という意味です。

韓国・朝鮮では、ビビンバを食べるときには Kochi-jan は欠かせません。

その他、なべ物、煮物、いためもの、あえものなどいろいろな料理に使います。

今日の汁ものは、けい肉とはるさめのスープです。はるさめは、緑豆やいも類の でんぷん



を原料にした半透明なめんのかたちをした食品です。乾燥した食品なので、使うときは、湯につけてもどしたり、ゆでたり

してから使います。

給食のはるさめは、じゃがいもからとったでんぷんから作ったはるさめです。でんぷんが主な材料なので、体の中では、

主にエネルギーのもとになります。たべもののはたらきでは、黄色の食べ物のなかまになります。

つるつるとした食感が楽しい食品です。



だいこん	香川県	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県
にんじん	鹿児島県	にら	高知県	もやし	ミヤマー(工場:岡山)

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①