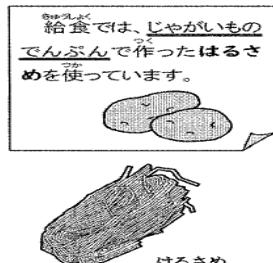


## 3月22日(水)

## はるさめの作り方

- ① でんぶ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。
- ④ ③を解凍したあと、乾燥させる。



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

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのコチジャンいため  
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きととのえる だいこん、にんにく たまねぎ、にんじん にら、えのきだけ もやし

## 一口メモ

○今日の主菜は、ぶた肉のコチジャンいためです。

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、コチジャン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コチジャンは、韓国・朝鮮の調味料で、あまからい味のみそです。

コチ(コチュ)がどうがらしで、ジャン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コチジャンは欠かせません。

その他、なべ物、煮物、いためもの、えの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ぶん



を原料にした半透明なめんの形をした食品です。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ぶんから作ったはるさめです。でんぶ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	えのきだけ	長野県
にんじん	鹿児島県	にら	高知県	もやし	ミヤマ（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