

2月10日(火)

給食で使う油の種類

あげもので使う油

いためものなどで
つかあぶら
使う油

(綿実油)

料理に風味
あぶら
をつける油

(オリーブ油)

クイズ7 食事は一日に3回とることが基本です。さて、朝・昼・夜の食事で一番多く食べることが望ましい

食事はどれでしょう。

①朝食

②昼食

③夕食

一口メモ ○給食で使う油の「菜種油」「綿実油」「ごま油」「オリーブ油」に共通することはなんだと思いますか?「何から作られているか」を考えてみてください。答えは「植物から作る」です



ごま



アブラナの花



アブラナの実

○「菜種油」はアブラナの種、「綿実油」は綿を取った後の種、「ごま油」はあの小さなつぶつぶがごまの種、「オリーブ油」はオリーブの実をしぼって作られています。



きょうのこんだて

いかてんぶら

スープに

あっさりきゅうり

しょくパン

ブルーベリージャム

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か ぎゅうにゅう・いかてんぶら・
けいにく

き (おもにねつやちからのもとになる)

しょくパン・

ブルーベリージャ・

あぶら・じゃがいも・

オリーブあぶら

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

どり キャベツ・さんどまめ・

にんじん・にんにく・きゅうり

いか(てんぶら)	メキシコ	キャベツ	兵庫県	にんにく	青森県
じゃがいも	北海道	にんじん	愛知県	きゅうり	愛媛県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・ブルーベリージャムの袋

□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ①