

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

使う油



(綿実油)

料理に風味

をつける油



(ごま油)



(オリーブ油)

きょうのこんだて

いかてんぷら
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・いかてんぷら・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	キャベツ・さんどまめ・ にんじん・にんにく・きゅうり

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・夜の食事では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

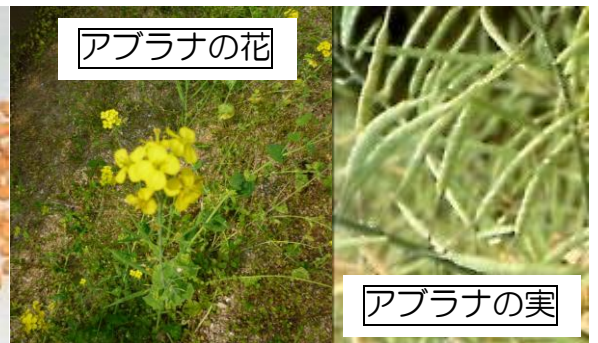
③夕食

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

○「菜種油」はアブラナの種類、
「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。



ごま



アブラナの花

アブラナの実



いかてんぷら)	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