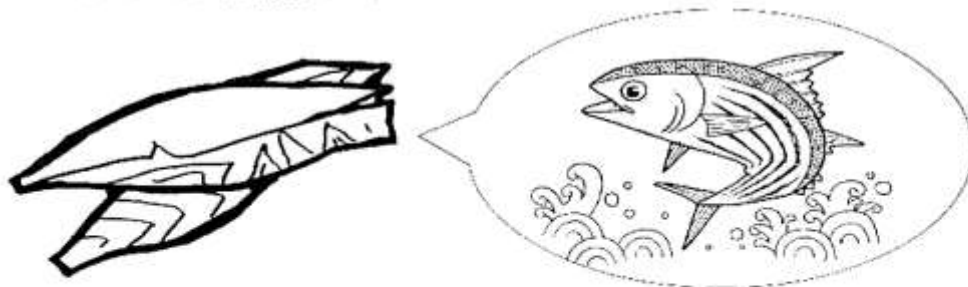


10月分の給食【10／1(木)～10／30(金)】

10月15日(木) なまりぶし

なまりぶしは、かつおから作られます。体をつくる赤色の食べ物です。たんぱく質を多くふくみ、鉄分やビタミンB群、ビタミンDも豊富です。



きょうのこんだて

なまりぶしのしょうがに
みそする
ほうれんそうのごまあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)	
あか	ぎゅうにゅう・なまりぶし
か	とうふ・うすあげ
	あかみそ・しろみそ
	だしこんぶ・けずりぶし
(おもにねつやちからのもとになる)	
き	ごはん・さとう・さといも
	すりごま・いりごま
(おもにからだのちようしをととのえる)	
みどり	しょうが・たまねぎ
	にんじん・あおねぎ
	ほうれんそう

クイズ10 「なまりぶし」は、「かつお」をどのようにして作られるでしょう？

今週は「食育週間」です。

一口メモ

①「かつお」を蒸す

②「かつお」を干す

③「かつお」を蒸して、干す



かつお (50cm から 1m)

「なまりぶし」は、「かつお」から作られます。「かつおのたたき」はよく知られていますね。

○今日の「なまりぶしのしょうが煮」は、クラスごとミニバットになまりぶし(1切れ40g)を並べて、合わせ調味料(しょうが、みりん、こい口しょうゆ、料理酒、水)を加えて、焼き物機で、蒸し焼きモードにして25分間煮ています。



「上福の柿」です。



学習園の「上福のみかん」です。



「上福のぶどう」です。

しょうが	高知県	たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県
さといも	愛媛県	にんじん	北海道	ほうれん草	岐阜県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③