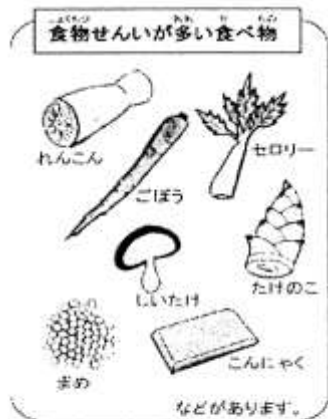


10月29日(木)

食物せんい



きょうのこんだて

わふうおろしハンバーグ
みそしる
かぼちゃのいとこ煮
ごはん
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる)
	ぎゅうにゅう・ハンバーグ とうふ・かんそうわかめ あかみそ・しろみそ だしこんぶ・けずりぶし あずき(だいごん)
き み ど り	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・さとう
	(おもにからだのちょうしをととのえる)
	だいこんおろし・たまねぎ ゆず(かじゅう)・はくさい にんじん・かぼちゃ

クイズ20 「食物せんい」がたくさん含まれるのは、次のうちのどれでしょう？

一口メモ

①ごはん ②ぎゅうにゅう ③あずき

○みなさんは気づいていましたか？北海道から届く食材が多いこと。今日の「かぼちゃのいとこ煮」は、かぼちゃもあずきも北海道産です。

○日本では、おめでたい時に「赤飯」を食べる習慣があります。それはなぜでしょう。

○あずきの美しい赤色は、不思議な力をもっているとされ、いいことをもたらしてくれると考えられてきました。

○あずきは、粒の大小によって、大納言、中納言、小納言に分けられます。

粒の長さが4.8mm以上の大粒のものを大納言あずきといいます。

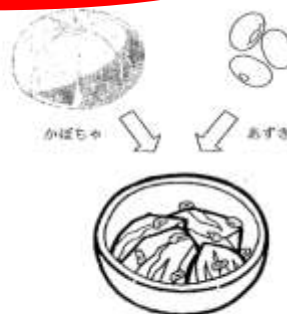
○小さい豆と書いてあずき、大きい豆と書いてだいずです。

あずき(大納言)



かぼちゃのいとこ煮の由来

いとこ煮は、豆と野菜の煮ものです。かたくて時間のかかる材料から順に入れて煮ます。順に煮ることを「おいおい煮る」といい、甥と甥は、いとこになるので「いとこ煮」と呼ばれるようになりました。



*おいおい・・・「順をおって」、「だんだんに」という意味です。

今年収穫できた「勝間南瓜」です。



ゆず(果汁)	徳島県	はくさい	長野県	あずき(大納言)	北海道
たまねぎ	北海道	にんじん	青森県	かぼちゃ	北海道

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