

# 2月5日(金)

## 干しずいき

ずいきは、さといもの葉柄のこと  
です。保存がきくように乾燥させた  
ものを、干しずいきといいます。

干しずいきは、昔から食べられて  
きた食べものです。



※葉柄…葉についている茎のような部分

### きょうのこんだて

けいにくのたつたあげ  
あつあげとほしずいきのみそに  
はくさいのゆずふうみ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく あつあげ・あかみそ にぼし
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん でんぶん・なたねあぶら さとう
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	しょうが・たまねぎ
り	だいこん・にんじん ほしずいき・はくさい ゆず(かじゅう)

クイズ5 「たつたあげ」の名前に関係がある「たつた川」があるのは、どこでしょう？

①大阪府

②奈良県

③和歌山県

### 一口メモ

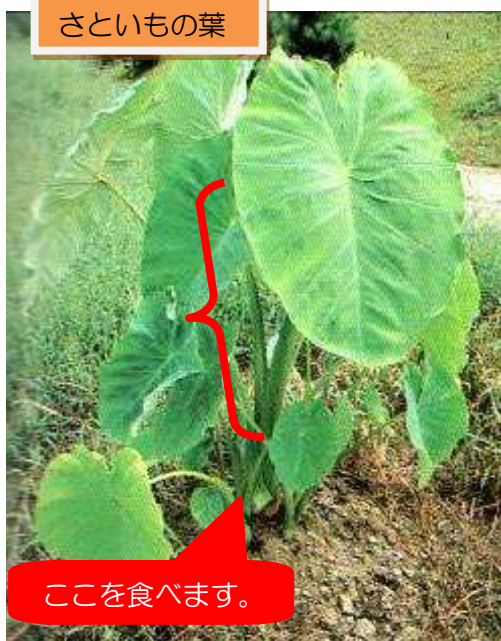
○今日の「かむかむメニュー」は「あつあげと干しずいき  
のみそ煮」です。

○干しずいきは、さといもの葉の一部(葉柄といいます)  
で、すじをとってから干します。いもがらともいいます。

○干しずいきは、とてもアクが強いので、給食調理員さん  
が、十分にアクを抜いてくださっています。



さといもの葉



ここを食べます。

○鎌倉時代、武士の  
戦場での食事に、こ  
の干しずいき(その  
当時の呼び名はいもがらです)はとても重宝したそうです。  
水でもどして煮て食べたのでしょうか。

干しずいき



十分もみ洗いした後、ぬる  
ま湯でもどし、ゆでます。



もどしたずいき

しょうが	高知県	たまねぎ	北海道	干しずいき	徳島県
だいこん	鹿児島県	にんじん	愛知県	はくさい	兵庫県

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：②