

3月2日(水)

ワインビネガー

ワインビネガーは、ぶどうから作られるワインを
酢酸菌ではつ酢させた酢の仲間です。ワインと
同じように赤と白のワインビネガーがあります。

ドレッシングやマリネなどの料理に使われます。

今日は、カリフラワーのピクルスの
味つけに使っています。



クイズ2 「ワインビネガー」を作るのに必要なのは、どれでしょう？

- ①ぶどう ②米 ③りんご

一口メモ

○体の調子を整える緑色の食べ物グループの「野菜」を
みなさんは好きですか？たっぷり食べていますか？

○野菜に含まれるカロテン（体の中でビタミンAになります）やビタミンC、食物せんいは、私たちが健康に生活
するためにかかすことのできない栄養素です。

○普段から野菜をたっぷり食べていると、病気に対しての
抵抗力が高まります。また、健康のバロメーターである「便通」も
整いやすくなります。



にんじん 10 g
プチトマト 45 g
使用量の合計 55 g



野菜には食べない部分もあります。それを引いても、十分
100 g 以上は食べていることになります。

きょうのこんだて

チキンカレーライス

カリフラワーのピクルス

プチトマト

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）

き（おもにねつやちからのもとになる）

ごはん

じゅがいも・サラダあぶら

さとう

み（おもにからだのちょうしをととのえる）

たまねぎ・にんじん

グリンピース・にんにく

りんごピューレ

カリフラワー・コーン

プチトマト

今日から「さよなら給食」が始
まります。そのようすは、明日
から食育通信で紹介します。



たまねぎ 50 g
グリンピース 5 g
にんにく 0.5 g
カリフラワー 50 g
コーン 10 g
使用量の合計 115.5 g

※じゃがいもは黄色のグル
ープです。

じゃがいも	北海道	にんじん	愛知県	カリフラワー	徳島県
たまねぎ	北海道	にんにく	青森県	プチトマト	熊本県

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：①