

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
 酢酸菌ではっ酵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
 味づけに使っています。



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の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 10g
 プチトマト 45g
 使用量の合計55g



たまねぎ 50g
 グリンピース 5g
 にんにく 0.5g
 カリフラワー 50g
 コーン 10g
 使用量の合計115.5g
 ※じゃがいもは黄色のグループです。

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

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

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 じゃがいも・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)
ど	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。