

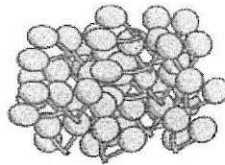
# 5月17日 (火)

## さんしょう

さんしょうはミカン科の植物で、昔から若い芽や花、実などが香辛料として使われてきました。

緑色の若い実は、つくだ煮にします。熟した実は粉にして、七味唐辛子の材料にしたり、肉や魚にふりかけて辛みと香りを料理に加えたりします。

今日の給食では鶏肉にふりかけて焼きました。さんしょうの香りがしておいしそうですね。



### きょうのこんだて

けいにくのさんしょうやき  
じゃがいもとあつあげのみそに  
ごまかいため  
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 あかみそ・けずりぶし あつあげ・かつおぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・じゃがいも・さとう サラダあぶら・いりごま(しろ)
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・たけのこ
り	さんどまめ

クイズ9 「ごまかいため」は「ごま」と何を使っていためているでしょう？

- ①かつおぶし      ②かに      ③かき

### 一口メモ

〇「ごまかいため」はたけのこをサラダ油で炒めてみりん、こい口しょうゆで味つけし、最後にかつおぶし、いりごまを加えてさらに炒めてでき上がりです。



今日の「いりごま(白)」はアフリカのエチオピア産です。国内産のごまはとても少ないです。スーパーなどで一度確かめてみてください。

今週は「食育週間」です。こんなことに気をつけましょう。

- ☑ 給食時間のルールやマナーは守れていますか？  
しっかり振り返ってみましょう。
- ☑ 校庭や畑などの自然の変化をしっかりと観察しましょう。  
上福島のなしの観察です。  
今の様子はどうでしょう。



鶏肉	鹿児島県	たまねぎ	佐賀県	三度豆	鹿児島県
じゃがいも	熊本県	にんじん	徳島県	いりごま(白)	エチオピア

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