

10月分の給食【10/1(火)~10/31(木)】

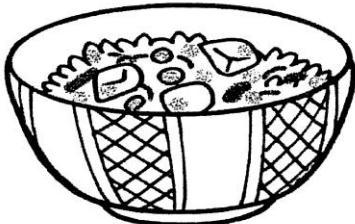
# 10月23日(水)

## もずくと豚ひき肉のジューシー

「ジューシー」は沖縄の方言で「<sup>おきなわ</sup>炊き込みご飯」や「<sup>そうすい</sup>雑炊」のことをいいます。

沖縄らしく、うまみがいっぱいのこんぶも入っています。

新食品「もずく」も入っています。



### きょうのこんだて

もずくとぶたひきにくのジューシー  
ごもくじる  
やきさつまいものあまみつかけ  
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・ぶたひきにく・ けいいにく・かまぼこ・だしこんぶ・ けずりぶし・もずく・きりこんぶ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・サラダあぶら・さとう・ さつまいも
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) にんじん・むきえだまめ・はくさい・ たまねぎ・だいこんば・えのきたけ

### クイズ16 さつまいもをもっとあますする方法はどうでしょう?

① 水に一晩つけておく。

② すぐいいところにつるしておく。

③ 長い時間をかけて熱を加える。

### 一口メモ

○今日の献立「もずくと豚ひき肉のジューシー」は、豚ひき肉、にんじん、もずく、切りこんぶ、むき枝豆を、料理酒、砂糖みりん、しょうゆ、豚骨スープ等で味付けして炒め煮にした具を、ご飯に混ぜ込んでいます。



(上段左から時計回りに)にんじん、ひじき、むき枝豆、豚ひき肉、  
切りこんぶ、豚骨スープ、しょうゆ(こい口・うす口)

○もずくは、沖縄で収穫され、袋に入れて冷凍したものです。

○もずくは、他の海藻にくついて成長することから、「<sup>も</sup>藻に付く」という意味で「もずく」と呼ばれ、おもに熱帯から温帯の浅い海に育ちます。

○旬は4月~6月で、養殖もこの頃が収穫のピークです。夏になると、他の海藻と同じで枯れてしまいます。もずくのぬめり成分は、食物せんいのフコイダンというので、抗がん作用があることが、最近の研究でわかっています。

○昨日のクイズの【見つけよう!「上福の〇〇〇〇」】の答えはわかりましたか。実は、木には「みかん」と表示されていますが、正確には「はっさく」です。



### 産地調べ

もずく(冷)	沖縄県	はくさい	岐阜県	えのきたけ	長野県
にんじん	北海道	たまねぎ	北海道	さつまいも	徳島県

### ごみの分別

□今日の生ごみ…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