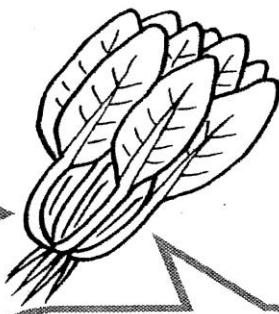


11月分の給食【11/1(金)～11/29(金)】

11月11日(月)

こまつな

こまつなは、アブラナ科の野菜です。「冬菜」、「雪菜」とも呼ばれるように、寒さに強く、冬でもよく育ちます。今は、ハウス栽培などによって、一年中作られています。



もともとは、11月～3月にかけてが旬の野菜です。

きょうのこんだて

あかうおのしょうゆだれかけ
みそしる
こまつなのにびたし
ごはん
ぎゅうにく

| | |
|---|---|
| あ | (おもにからだをつくる) |
| か | きゅうにく・あかうお・うすあげ・あかみそ・しきみそ・だしこんぶ・けずりぶし・ぶたにく |
| き | (おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さといも・さとう |
| み | (おもにからだのちょうしをととのえる) はくさい・にんじん・だいこん・しろねぎ・こまつな |

クイズ6 大阪生まれの野菜のうち、だいこんの名前はどうでしょうか？

①天王寺だいこん

②田辺だいこん

③玉造だいこん

一口メモ

1年生が、運動場狭しと、大きなフラフープを使って元気に活動していました。

○1年生が2時間目、運動場いっぱい使って、体育の学習をしていました。少し肌寒いにも関わらず、みんな元気いっぱいです。運動に限らず、勉強をするのも、食べるもの、寝るのも、みんな体力が必要です。その体力を向上させるために、まず大切なのが、「早寝・早起き・朝ごはん」です。



○今日の「赤魚のしょうゆだれかけ」は、1切れがだいたい50gの

切り身に冷凍されています。それに、塩で下味をつけ、ホテルパンに並べて、焼き物機で220°C、12分程度、蒸し焼きにします。焼いた赤魚に、料



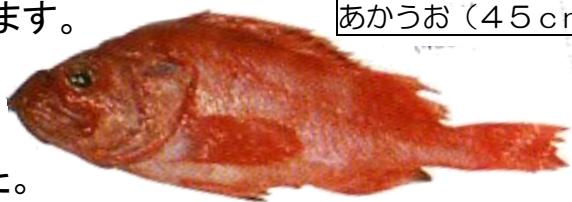
きれいに焼き上がるよう、注意して並べます。

理酒、みりん、うす口しょうゆで作ったたれをかけています。

○赤魚は深海魚です。ベーリング海でとれました。

○小松菜は、江戸時代、小松川(今の東京都江戸川区)

付近で栽培されていたことから、この名前が付きました。



産地調べ

| | | | | | |
|------|-----|------|-----|------|-----|
| さといも | 愛媛県 | だいこん | 青森県 | 白ねぎ | 福井県 |
| はくさい | 茨城県 | にんじん | 青森県 | こまつな | 鳥取県 |

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