

11月8日 (水)

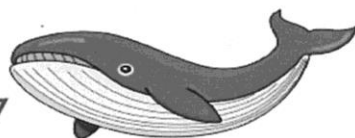
くじら

きょうのこんだて

くじらのオーロラに
じゃがいもとこんにゃくのにももの
もやしのゆずのかあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

くじらは、大きなからだを使って泳ぐので、きん肉が発達して、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれます。脂質が少なく、鉄分が多いので、体によい食べ物として古くから食べられてきました。

くじら料理には、すきやきや煮もののほか、さしみやステーキ、あげ物などがあります。



あか	(おもにからだをつくる) くじら、あかみそ けずりぶし、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) でんぷん、あぶら(なたね) さとう、じゃがいも ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、たまねぎ さんどまめ、にんじん しめじ、もやし ゆず

クイズ5 もやしは、何から出た芽でしょう。
① 豆 ② 米 ③ いも

一口メモ

○今日は、給食で一年に一度だけ登場する「くじら」を使用したくじらのオーロラ煮です。給食で使用するくじらは、北西太平洋で調査捕鯨されたミンククジラです。



ミンククジラ

ミンククジラは、体長10m前後で、体重6トンほどの小型のヒゲクジラです。

給食では、しょうが汁、料理酒で下味をつけてでんぷんをまぶし油であげたくじらに、ケチャップ、さとう、赤みそを合わせたオーロラソースをからめました。



くじらに下味をつけているところ

○大阪では、むかしからクジラ料理をよく食べていました。くじらを鍋に入れた「はりはりなべ」が有名です。

【おまけクイズ】

ア. はりはりなべには、欠かせない野菜はつぎのうちどれでしょうか。

- ① きくな ② みずな ③ からしな

イ. くじらと同じ一年に一度だけでるくだものは、つぎのうちどれでしょうか。

- ① ぶどう(きょうほう) ② りんご ③ クインシーメロン



はりなりなべ

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	しめじ	長野県
たまねぎ	愛媛県	しょうが	高知県	もやし	ミャンマー(工場:岐阜)

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 おまけクイズの答え: ア② イ③