

11月20日(月)

うずら豆



かわくさいる
皮に黒色のまだら
もようがあります。
このもようが、うず
らという鳥やうずら
たまごのからに、にている
ので、この名前がつき
ました。

うずら豆は、
いんげん豆の
なかまです。

炭水化物やたんぱく質、ビタミンB₁、
ビタミンB₂、カルシウムや鉄などの無機質
を含んでいます。

きょうのこんだて

- ぶたにくとやさいのカレーに
- サワーサラダ
- うずらまめのグラッセ
- ライむぎパン
- ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、うずらまめ ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもになる) じゃがいも、サラダあぶら さとう、バター ライむぎパン
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん キャベツ、ぎゅうり

クイズ13 サラダとは、ある調味料からできた言葉です。
つぎのうち、どれでしょう。
① 塩 ② さとう ③ 酢

一口メモ

○今日は「うずら豆のグラッセ」です。うずら豆は、
いんげん豆のなかまです。

うずら豆のもようが、うずらたまごのからに似て
いるところから名前がつけました。

○うずら豆には、たんぱく質のほか、ビタミンB₁、
ビタミンB₂、カルシウム、鉄、食物せんいをたくさん
ふくんでいます。しっかり食べるようにしましょう。



もようが、にています。

○グラッセは、バターを加えた煮汁でつやがでるようにした料理です。



にんじんのグラッセ

おかしでもマロングラッセというものが
あります。さとうでつくったころもをから
めて、つやをだしたものです。

今日は、さとう、しお、バターを加えて
煮ました。



お湯でもどしています。

【おまけクイズ】 グラッセとは、どこの国の料理でしょうか。

- ① イタリア ② フランス ③ イギリス



マロングラッセ

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	きゅうり	熊本県
じゃがいも	北海道	キャベツ	愛知県	うずら豆	北海道

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：②