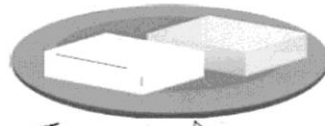


# 11月29日(水)

## ういろう



きょうのこんだて

ぶたにくとまいたけのいためもの  
つみれじる  
ういろう  
ごはん  
ぎゅうにゅう

ういろうは、約600年ほど前に、  
明から日本へ渡ってきた陳外郎とい  
う人が、作ったという説があります。  
多くは米粉で作られますが、小麦粉  
や、わらび粉で作ったものもあります。

6月の「夏越の祓」  
の行事食として、白い  
ういろうに小豆をのせた  
「水無月」と言う和菓子  
があります。

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、いわしだんご あかみそ、しろみそ だしこんぶ、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) サラダあぶら、しょうしんこ さとう、ごはん
みどり	(おもにからだのしょうしをとのえる) キャベツ、まいたけ、しょうが だいこん、ごぼう、にんじん みつば

※旧暦の6月末に行われる「夏越の祓」は、半年分のけがれを落とし、この後の半年の健康を願う行事。

クイズ19 10月の給食に登場したコーンクリームシチューには、米粉を使いました。  
給食で使った米粉は、つぎのうちどれでしょうか。  
① 道明寺粉 ② 白玉粉 ③ 上新粉

### 一口メモ

○今日は和風のデザート「ういろう」です。全国各地で

作られている和菓子です。有名なところでは神奈川県(小田原)、  
愛知県(名古屋)、三重県、京都府、山口県などです。

今日のういろうは、一番シンプルなういろうです。材料は、上新粉とさとうと水です。

今週は「生活振り返り週間」です。

これをひとりあたり、上新粉10g、さとう5g、  
水20gを合わせて、混ぜて30分蒸して作り  
ます。ご家庭での手作り和菓子としてぜひ  
お試しください。



**【ういろうの基本割合】**  
上新粉 2 : さとう 1 : 水 4

【おまけクイズ】 つみれ汁は、魚のすり身のだんごが入った汁ものです。  
今日のつみれ汁には、何の魚のすり身のだんごが入っているでしょう。

- ① いわし ② あじ ③ さば

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	だいこん	大分県
キャベツ	愛知県	ごぼう	青森県	まいたけ	新潟県

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：③ おまけクイズの答え：①