

12月8日(金)

かぶ

かぶの旬(たくさんとれて、おいしい時)は、11月から2月ごろです。寒い時期の方が、甘みがっておいしいです。



かぶは、アブラナ科の1つで、チンゲンサイやはくさい、キャベツなどと同じになります。

きょうのこんだて

けいにくとやさいのもの
じゃこまめ
かぶのゆずふうみ
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、だいす ちりめんじゃこ、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) あぶら、さといも、さとう でんぶん、いりごま ごはん
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、ごぼう さんどまめ、かぶ ゆず(かじゅう)

クイズ⑥ つぎの野菜の中で、アブラナ科の野菜はどれでしょうか。
① こまつな ② セロリー ③ ほうれん草

一口メモ

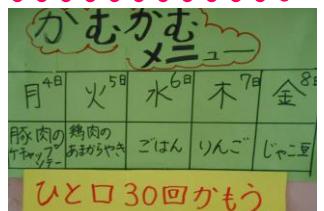
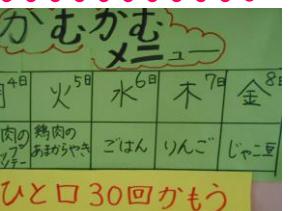
○「歯と口の健康強調週間」の5日目のかむかむメニューは「じゃこ豆」です。担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。よくかんで食べることを意識しましょう。

食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかりと歯をみがきましょう。

○今日のかむかむメニューにもなっているじゃこ豆は、

大阪府の河内地方の郷土料理です。もとは、川にすんでいる小魚や川えびとだいすを煮たものだったそうです。給食では、熱湯に60分間つけただいすでんぶんをまぶして油あげます。べつに、さとう、こい口しょうゆを合わせて煮つめ、ゆでたちりめんじゃこ、あげただいすとからめていりごまをふります。よくかんで味わって食べるようにしましょう。



乾燥しただいすを熱湯に60分間ひたします。



ちりめんじゃこは、ゆでます。



いりごまは、いります。



だいすを油であげています。



たまねぎ	北海道	にんじん	宮崎県	さといも(冷)	宮崎県
ごぼう	青森県	かぶ	鳥取県	三度豆(冷)	タイ

ごみの分別□普通ごみ…牛乳カップ□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①