

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、甘みがあっておいしいです。

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なかまでです。

きょうのこんだて

けいにくとやさいのなもの
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、だいず 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 でんぷん、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）

クイズら つぎの野菜のなかで、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

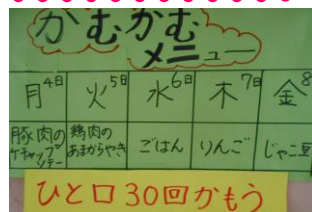
一口メモ

○「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。

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分間つけただいにでんぷんをまぶして油であげます。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、あげただいず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。



かんそう
乾燥しただいを熱湯に
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…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①