

12月分の給食【12/2(月)～12/24(火)】

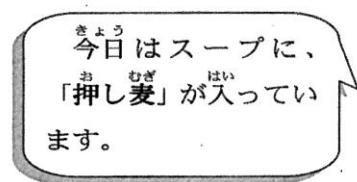
12月10日(火)

むぎ

えい よう そ

麦にふくまれる栄養素

おおむぎ 大麦をむして平らにした押し麦は消化もよくなります。
また、お米より、たんぱく質や脂質、カルシウムや鉄分、
ビタミン、食物せんいを多く含んでいます。



きょうのこんだて

さけのマリネ

にくだんごとむぎのスープ

まめこんぶ

おおがたコッペパン

(ブルーベリージャム)

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か ぎゅうにゅう・さけ・にくだんご・
まめこんぶ

き (おもにねつやちからのもとになる)

おおがたコッペパン・
(ブルーベリージャム)・
でんぶん・あぶら・サラダあぶら・
さとう・おしむぎ・オリーブあぶら

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

ど たまねぎ・キャベツ・だいこん・
り にんじん・バセリ

クイズ7 「昔、麦もお米のようにたいて、たくさん食べられていたことがある。」 ○か×か?

①○

②×

一口メモ

○大麦はイネ科で、世界中で、小麦、米、とうもろこしについて生産量が多い穀物です。

○大麦をそのまま、あるいは



米とともに炊いて麦飯を食べていた時期もありました。
しかし、食物せんいが多いために、消化が悪いということから、「押し麦」としての利用が始まりました。

スープに入る前の「押し麦」



スープの中でふくらんだ「押し麦」

○今日の「さけのマリネ」には北海道産の「さけ」が使われています。塩、こしょうで下味をつけて、でんぶんをまぶして油で揚げた「さけ」を、たまねぎの入ったマリネ液でつけています。マリネ液は、オリーブ油でたまねぎを炒め、砂糖、塩、酢、りんご酢、オリーブ油、料理用白ワインで味付けしています。



北海道産の「さけ」です。

○昨日は、冬支度の「上福の柿」を紹介しました。今日は、現在の「上福のりんご」と「上福のなし」です。さて、どっちが「りんご」か「なし」かわかりますか?



ごみの分別

□普通ごみ…牛乳キャップ・ブルーベリージャムの袋

□今日のプラごみ…牛乳フード・豆こんぶの袋

クイズの答え: ① お米は育てるのに手間がかかるので、「ごちそう」と考えられていた時代がありました。