

12月10日(火)

むぎ えいよう そ 麦にふくまれる栄養素

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
今日はスープに、
「押し麦」が入って
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	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	たまねぎ・キャベツ・だいこん・
り	にんじん・パセリ

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。



スープに入れる前の「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、でんぷんをまぶして油で揚げた「さけ」を、たまねぎのに入ったマリネ液につけています。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。