

12月分の給食【12/2(月)～12/24(火)】

12月11日(水)

いろ
色のこい野菜（緑黄色
野菜）のなかまで、緑の
グループの食べ物です。



きくなのことを
「しゅんぎく」とも
いうよ。



今日は、「きくなとはくさいの
おひたし」に使っています。

きくな

カロテンやカル
シウムが多く含
まれています。

きょうのこんだて

ぶたにくのしょうがやき

みそしる

きくなとはくさいのおひたし

ごはん

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か きゅうにゅう・ぶたにく・うすあげ・
あかみそ・しろみそ・だしこんぶ・
けずりぶし・かつおぶし

き (おもにねつやちからのもとになる)

ごはん・さとう・サラダあぶら・
さつまいも

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

ど たまねぎ・しょうが・もやし・にんじん・
り あおねぎ・しめじ・はくさい・きくな

クイズ8

つぎ なか いちばん つく
次の中で「きくな」を一番たくさん作っているのは、どこでしょう？

①奈良県

②大阪府

③和歌山県

大阪泉州産の「菊菜」です。



一口メモ

○関西では、葉や花の形とその香りから「菊菜」の名前で親しまれています。正式な食品名は「春菊」で、その語源は、「春に咲く菊」からきています。

○今日は5年生が家庭科で「ごはんのみそしる」の調理実習をしました。だしは、「にぼし」でとりました。頭と内臓をとって、だしを取った後もそのまま「みそしるの実」として食べました。

○一方、今日の給食のみそ汁のだしは、「こんぶ」と「けずりぶし」です。けずりぶしは、さばやいわしなどが混合されています。給食では、「にぼし」、「けずりぶし」、「かつおぶし」、「こんぶ」など、給食調理員さんが、素材から丁寧にだしをとってくださっています。

給食の「けずりぶし」



こんぶを水につけます



加熱します。



沸騰前に、こんぶを取り出します。



けずりぶしを入れて、ていねいに煮出します。



こします。



「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。「和食」の決め手は、やはり「だし」です。日本の食文化を支えてきました。



おいしい「だし」の出来上がり

クイズの答え：②