

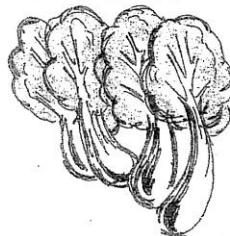
12月分の給食【12/2(月)~12/24(火)】

12月18日(水)

おおさか
大阪で栽
はい
培されて
いる野菜

おおさかしろな

おおさかしろなは、アブラナ科の野菜です。江戸時代から大阪の天満を中心栽培されていたことから「天満菜」とも呼ばれています。今では、大阪市内や堺市などで、春と夏のキャベツやはくさいの収穫が少なくなる間をうめる野菜として栽培されています。つけものや煮びたしなどに使われます。



きょうのこんだて
さばのみぞれかけ
みそしる
おおさかしろなのにびたし
ごはん
ぎゅうにく

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにく・さば・とうふ・あかもそ・しろみそ・だしこんぶ・けずりぶし・けいにく・わかめ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	だいこんおろし・ゆず(かじゅう)・にんじん・しろねぎ・しめじ・たまねぎ・おおさかしろな
り	

クイズ13 さばは傷みやすい魚です。それはある成分が多いからですが、その成分とは何でしょう？

①脂肪分(あぶら)

②鉄分

③ビタミン

一口メモ

○2学期の給食は、今日を合わせると4日間です。今日のチェック点、

- 食事前の手洗いは、石けんで丁寧に洗っている。
- ナフキンは、いつも清潔なものを敷いている。

○「おおさかしろな」は「なにわの伝統野菜」の一つです。現在大阪市内では、住吉区と東住吉区で栽培されています。

○今日の「おおさかしろなおひたし」の作り方です。「おおさかしろな」は塩ゆでします。だしこんぶとけずりぶしでとつだしを煮上げ、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、鶏肉を加えて煮ます。煮上がれば、ゆでた「おおさかしろな」を加えて煮ます。

今日の給食の「おおさかしろな」

○1・2年生が作った「スイートポテト」はとても好評でした。2年生が各クラスに届けに行きました。

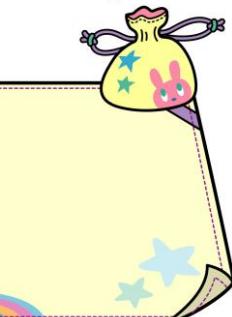
材料は、皮をむいたさつまいもと砂糖、生クリームです。割合は、10:1:1です。バターも入れるとおいしいです。冬休みに親子でチャレンジしてみてね。



1年生が作っている様子です。

子どもたちは、「上福のはっさく」について、「苦い」「酸っぱい」「甘くておいしい」「大好き」など、いろいろな感想をもったようです。

でも、とりたてのみずみずしい、香りのよい「はっさく」を食べられるのは、何と言っても「上福のよさ」です。



産地調べ

さば	北海道	にんじん	熊本県	しめじ	長野県
たまねぎ	北海道	白ねぎ	静岡県	おおさかしろな	大阪府

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