

12月19日(木)

今日の給食には「焼きかぼちゃ」が登場します。



冬至に何を食べる？

寒さがきびしくなる冬を乗り切るために、昔から冬至には、かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。また、「ん」のつくたべものを食べるとよいという言い伝えがあります。



※冬至…一年の中で一番昼の時間が短く、夜が長い日のこと。
※無病息災…病気をしないで、元気であること。

きょうのこんだて

ぶたにくとほしずいきのみそに
ごもくじる
やきかぼちゃ
ごはん
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく・うすあげ・あかみそ・かまぼこ・だしこんぶ・けずりぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる)
み	ごはん・サラダあぶら・さとう
ど	(おもにからだのちようしをととのえる)
り	あおねぎ・ほしずいき・だいこん・はくさい・にんじん・みつば・なましいたけ・かぼちゃ

クイズ14 ずいきは、あるいものなかまの葉柄(葉の一部で、茎と葉をつないでいる部分)を食べる野菜です。

そのいものなかまは次のうちどれでしょう？

- ①さつまいも ②じゃがいも ③さといも

一口メモ

○今日の干しずいきのように、旬にたくさんとれた食材を乾燥させて保存がきくようにし、それをもどして食べてきた歴史があります。昔の人の知恵ですね。

○干しずいきは、

ここを食べます。

さといもの葉の一部(葉柄といいます)で、すじをとってから干します。いもがらともいいます。

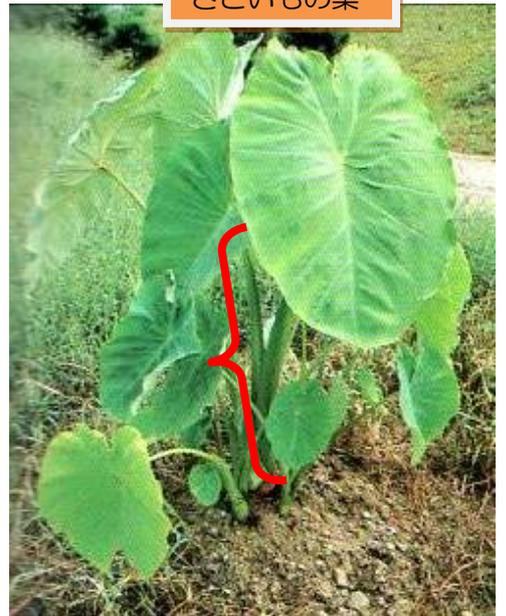
○干しずいきは、とてもアクが強いので、給食調理員

さんが、十分にアクを抜いてくださいます。

さつまいもの葉



さといもの葉



干しずいき



十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでます。



ぬるま湯でもどしています。

ずいきも同じように、すじがむけます。さつまいももずいきも同じように、葉の一部を食べることができます。植物はすごいですね。



1年生はお手伝い名人です。

産地調べ

青ねぎ	徳島県	だいこん	鹿児島県	みつば	愛知県
干しずいき	徳島県	はくさい	茨城県	かぼちゃ(冷)	北海道

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