

— 給食指導資料 —

10月分 No. 4 A

18日(木)	三重豚のみそそば 牛乳 かきたま汁 みかん
--------	--------------------------

今日は、みえ地物一番給食の日です。今日の三重県産の食べものは、米、牛乳、豚肉、エリンギ、ひじき、みそ、削り節、豆腐、卵、ねぎ、みかんです。今日はみかんの話をします。

三重県では、温かく雨が多い南の地域でたくさん作られています。

みかんには、ビタミンCが多く、カゼを予防する働きがあります。

三重県でとれたみかんをおいしくいただきますよう。

19日(金)	小型玄米パン 牛乳 めかぶうどん さつまいも入りフライビーンズ
--------	---------------------------------------

今日も、みえ地物一番給食の日です。今日の三重県産の食べものは、牛乳、干しいたけ、油あげ、削り節、めかぶ、小松菜、大豆です。

三重県は、海の幸に恵まれていて、わかめ、ひじき、あおさなどいろいろな海そうがとれます。今日のめかぶも、伊勢志摩地域でとれたものです。

めかぶは、わかめの根元の部分です。きざむと、トロトロとしたねばりができます。めかぶのねばりは、病気を防いだり、おなかの調子をよくしたりする働きがありますよ。

22日(月)	米飯 ふりかけ 牛乳 さばのごまみそ煮 関東煮
--------	-------------------------------

今日は、さばの話をします。

さばは、秋から冬に脂がのって、おいしくなる魚です。

今日は、さばをみそとしょうがを使って煮つけにした「さばのごまみそ煮」です。みそとしょうがが、さばのくさを消して、うまみをしっかり引き出してくれます。

今日のさばは、かたい骨がついているので、おはしを上手に使って、骨を取りのぞきましょう。また、骨に気をつけて食べましょう。

23日(火)	米飯 牛乳 鶏肉の竜田あげ きゅうりの即席漬 五目きんぴら
--------	-------------------------------------

今日は、五目きんぴらの話をします。

五目きんぴらの五目には、いろいろな食べものが入っているという意味があります。今日は、豚肉、ごぼう、にんじん、たけのこ、くきわかめ、こんにゃく、ピーマンの7種類の食べものが入っています。

豚肉と野菜をいっしょに炒めることで、豚肉のうまみが野菜にしみこんでいきます。さとう、みりん、しょうゆで味つけをしたら、おいしい五目きんぴらができあがりますよ。よくかんでいただきますよう。