

給食だより（12月）

大根の収穫

大根汁、大根サラダ、大根の酢物、おでんの具など、様々な料理に使われる大根。乾燥させた切干し大根には食物繊維やカルシウムが豊富に含まれています。

そう組が植えた大根、形も良く、みずみずしくておいしいです。2～3本ずつ取って料理に使っています。

そう組さんありがとう。

せんべい汁クッキング

そう組が育てた大根を使って料理をする予定です。大根、ごぼう、人参、しめじ、まいたけ、えのき、ねぎ、鶏肉など、うま味成分たっぷり、具材たっぷりの汁を作ります。汁物で心も体もポカポカにしましょう

クラスごとに洗ったり、皮をむいたり、切ったりします。おいしいせんべい汁をみんなで食べましょうね。

かんたんレシピ

魚の菜種焼き

たら40g 卵12g 味噌2g マヨネーズ5g

かにかま4g むき枝豆5g ベーコン5g

作り方①たらは酒、塩、こしょうに漬けておく。

②かにかまは、食べやすい長さに切ってほぐし、枝豆は茹でておく。

③マヨネーズと味噌をよく混ぜ合わせる。

④卵を溶きほぐして②と③を合わせたものをフライパンでトロトロ半熟に作る。アルミカップに魚を入れ、その上に④をのせてオーブンで焼く。

食育クイズ

*玉ねぎは、根、茎、葉のうち、どこを食べているのでしょうか？ （正解は葉）

*玉ねぎは、生長するに従って葉の下の「葉鞘」と呼ばれる部分が厚みを増し、重なり合っただけでなくなったものです。そのため、ほうれん草やきゃべつなどと同じ葉茎菜類に分類されます。