

11月食育だより

<焼き芋会をしました>

10月初旬に掘ったさつまいもを洗い、半紙とアルミホイルで包み熾火の中に入れました。焼きあがるまでわらしこクラブさんに歌を歌ったりお遊戯を踊ったりして待っていました。焼きあがったさつまいもはホクホクして美味しかったです。お芋を食べた後の給食も残さず食べました。今度はさつまいもご飯にして食べます。

<旬の野菜（ごぼう）>

もともとヨーロッパや中国では薬草として用いられており、日本で初めて食用として栽培が始まりました。

食物繊維がたっぷりで腸内環境を整える働きがあるので、皮に香りやうまみ、栄養が含まれているので、良く洗ってむかずに調理しても良いです。

<野菜ソテー>

材料 きゃべつ40g もやし20g ベーコン10g
人参10g 油少々 コンソメ・塩・こしょう少々

作り方 ①きゃべつ・人参・ベーコンを千切りにする。
②フライパンに油を入れて①・もやしを炒めコンソメ・塩・こしょうで味をつける。

<牛タンは牛のどの部分でしょうか？>

①舌 ②尻尾 ③耳

答え ①番 舌

尻尾はテール、耳の付け根の部分はミミカブと呼ばれています。胴体も部位によってロース、リブ、サーロインといろいろな名前があります。