

きゅうしょくだより

平成27年
 韮川小学校
 おうちのひと
 よみましょう



知っていますか？1月7日に食べるもの

これからはじまる新しい1年を平和に暮らせることを願い、悪いものを払う意味で「七草粥」を食べます。また、塩味のやさしい味のおかゆなので、濃い味のおせち料理で弱った胃を休めるために食べます。この習慣は中国から平安時代に伝わりました。韮川小では9日(金)に“七草すいとん”をだします。楽しみにしててください。

〈七草〉

かぶのは

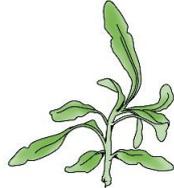
だいこんのは



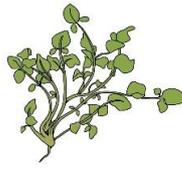
セリ



タナシ



ゴギョウ



ハコベラ



ホトケ/ザ



ススシロ



ススシロ

ABCスープのつくいかた

2学期に行った給食試食会に参加していただきましてありがとうございました。当日は試食をしていただきながら、栄養士が給食の話や地場産野菜などについてお話ししました。当日参加してくださった方のご意見の中でABCスープを家庭でもつくりたいというご感想をいただきました。給食だよりにのせましたので、ぜひつくってみてください。

〈材料 4人分〉

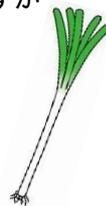
・にんじん	40g
・じゃがいも	120g
・たまねぎ	60g
・キャベツ	120g
・ベーコン	25g
・ABCマカロニ	35g
・うずらの卵	80g
・コンソメ	6.5g
・塩こしょう	少々

〈つくいかた〉

- ①野菜を洗って、皮をむく
- ②にんじんを千切り、たまねぎをうす切り、キャベツをざく切り、じゃがいもを一口大に切る
- ③ベーコンを短冊切りにする
- ④お鍋に水(約1L)を沸騰させ、ベーコンを入れる
- ⑤たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ABCマカロニの順に入れる
- ⑥じゃがいもがやわらかくなったら、うずらのたまごを入れる
- ⑦ひと煮たちしたら、調味料を入れる
- ⑧おいしくなったら、できあがり

旬の食べもの ねぎ

ねぎは奈良時代に中国から伝わったとされています。地域によって異なる形をしています。関東では根が白い、白ねぎ(根深ねぎ)、関西では葉を食べる青ねぎ(葉ねぎ)が使われていることが多いです。その強いにおいのためお寺の精進料理などでは嫌われますがにおいの成分はとてもよい効果があります。パイ菌をやっつけたり、カラダを温めたりします。寒い冬の風邪予防にぴったりな食材です。お鍋の具や薬味としていろいろなものに入れて食べましょう。

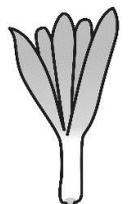


もんだい 問題

群馬県には有名な“ねぎ”があります。

それはどれでしょう。

- ① 下仁田ねぎ
- ② 太田ねぎ
- ③ 孺恋ねぎ



答えは職員室前の献立表の近くにありま。