

— 給食指導資料 —

6月分 No. 4 B

17日(金)	み え ぶ た 三重豚のピビンバ 牛乳 とう ぶ 豆腐とめかぶのスープ
--------	----------------------------------------------

きょうも、「みえ地物一番給食の日」です。今日の三重県産の食べ物は、米、牛乳、豚肉、ほうれん草、豆腐、めかぶ、ねぎです。

その中で今日は、ピビンバに入っている「ほうれん草」の話をしてします。ほうれん草は、色の濃い野菜の代表と言われるくらい、たくさんの栄養がある野菜です。特に、鉄分やビタミン類が多く含まれていて、貧血予防や、肌を健康に保つのによい効果があります。残さずにいただきましょう。

20日(月)	べいはん ぎゅうにゅう 米飯 牛乳 ほきの南部揚げ ゆかりあえ だいこん ぶたにく にもの 大根と豚肉の煮物
--------	--------------------------------------------------------------------

今日は、「南部揚げ」の話をしてします。南部揚げとは、材料にごまをまぶして揚げた料理のことを言います。むかし、現在の青森県から岩手県にまたがる地域が「南部地方」と呼ばれていました。その南部地方の名産がごまだったことから、ごまを使った料理に「南部」という名前がつけられるようになったそうです。

今日は、ほきという魚を南部揚げにしました。ごまの香ばしさを味わってくださいね。

21日(火)	て や 照り焼きハンバーガー ぎゅうにゅう 牛乳 や さい 野菜スープ
--------	----------------------------------------------------

今日は、「大豆」の話をしてします。日本では、むかしから大豆がたくさん食べられています。毎日の食事にかかせない、みそやしょうゆも大豆から作られています。豆腐や厚揚げ、油揚げ、納豆、豆乳、きなこなども大豆から作られます。大豆には、たんぱく質が肉と同じくらい含まれています。

今日は、大根、にんじんなどの野菜やウィンナーと一緒に、野菜スープの中に入っていますよ。

22日(水)	ぎゅうにゅう タコライス 牛乳 も ず く スー プ
--------	----------------------------------

今日は、「タコライス」の話をしてします。タコライスは、沖縄で生まれた料理で、メキシコ料理のタコスという料理をアレンジしたものです。ひき肉とトマトなどの野菜で作ったピリっと辛い具や、チーズを、あたたかいごはんの上のせていただきます。

タコライスに入っているトマトには、「リコピン」という栄養がたくさん含まれていて、わたしたちの体を病気から守ってくれる働きがあります。残さずにいただきましょう。