

— 給食指導資料 —

6月分 No. 4 B

17日(金)	み え ぶ た ぎゅうにゅう 三重豚のピビンバ 牛乳 とう ぷ 豆腐とめかぶのスープ
<p>きょう も、「みえ じものいちばんきょうしよく ひ 食の日」です。きょう の み え けんさん た もの こめ きゅうにゅう ぶたにく ほうれん 三重県産の食べ物は、米、牛乳、豚肉、ほうれん そう とう ぶ 草、豆腐、めかぶ、ねぎです。</p> <p>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 やさい 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。</p>	

20日(月)	べいはん ぎゅうにゅう 米飯 牛乳 ほきのなんぶあげ ゆかりあえ だいこん ぶたにく じもの 大根と豚肉の煮物
<p>きょう は、「なんぶ あ 話」をします。</p> <p>なんぶ あ ざいりょう 南部揚げとは、材料にごまをまぶして揚げた料 り の こと を 言 い ます。むかし、げんざい あおもりけん いわ 現在の青森県から岩 てけん にまたがるちいま なんぶ ちほう 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 つか した りょうり に「なんぶ」という名前がつけら れるようになったそうです。</p> <p>きょう は、ほきという さかな なんぶ あ 今日は、ほきという魚を南部揚げにしました。 ごまの におい を 味わって ください ね。</p>	

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
<p>きょう は、「だい 豆」の話をします。</p> <p>日本では、むかしから大豆がたくさん食べられて います。毎日の食事にかけない、みそやししょう 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。</p> <p>きょう は、だいこん にんじんなどの やさい ウィナー 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。</p>	

22日(水)	ぎゅうにゅう タコライス 牛乳 もずくスープ
<p>きょう は、「たこライス」の話をします。</p> <p>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 辛い臭や、チーズを、あたたかいごはんの上のせ ていただきます。</p> <p>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。</p>	