

たのしいきゅうしょく

令和2年10月23日

京都市立七条第三小学校

校長 土田 圭子

栄養教諭 松崎 美甫

朝と夜が冷え、昼間との温度の差が大きくなってきました。温度の差でかぜをひいている人はいませんか。

秋になると、さんま・くり・さつまいも・きのこなど、たくさんおいしい食べ物がでてきますね。しっかりと食べて、体を動かして元気に過ごせるとよいですね。

パワーたっぷり！

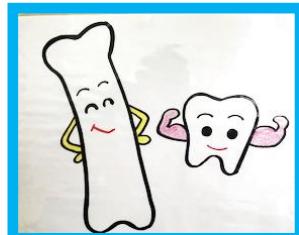
大豆について知ろう

大豆を食べると、どんなはたらきがあるのかな。

① きん肉を作る。



② 骨や歯をじょうぶにする。



③ 体を大きくする。



④ 血を作る。



⑤ おなかの中をそうじする。



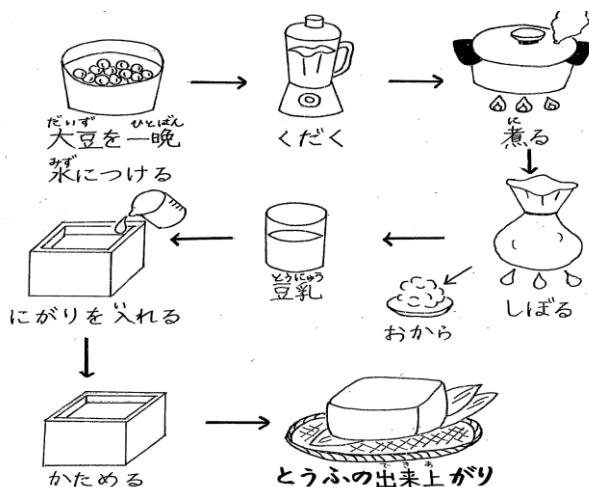
【大豆の変身】

大豆はおいしくてパワーがたくさんあるので、昔からいろいろな食べ物に変身させて、料理に使われてきました。給食でもとうふや油あげなど大豆が変身した食べ物がたくさん出でます。他にどんなものがあもいくつかな?書いてみましょう。



大豆の変身① とうふ

(とうふができるまで)



大豆の変身② なっとう

(なっとうができるまで)

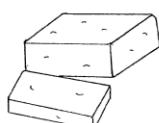


大豆の変身② 高野どうふ

高野どうふは、和歌山県の高野山のお寺で作られたことから、「高野どうふ」と呼ばれるようになりました。

(高野どうふができるまで)

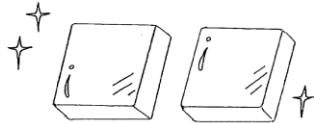
① とうふを切る



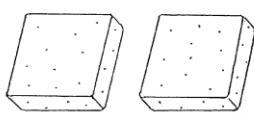
③ 乾そうさせる



② こおらせる



④ 出来上がり

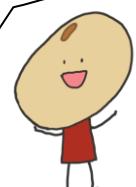


スポンジのようにだしが

しみこんで、とてもおいしいね！

乾そうしているから、長く保存が

できるよ。



10月の給食より 肉みそなっとう

【材料】(4人分)

	牛ひき肉	100g
ひきわり納豆	30g	
たまねぎ	1/4個	
青ねぎ	20g	
しょうが	1かけ	
にんにく	1/5かけ	
ごま油	小さじ1	
★赤みそ	小さじ1	
★さとう	小さじ1	
★料理酒	小さじ1	
★トウバンジャン	小さじ1 弱	
★こい口しょうゆ	大さじ1	
★米酢	小さじ1/2	

【作り方】

- にんにくはみじん切りにして、ごま油につけておく。
- 青ねぎは小口切り、たまねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ★の調味料と水(8cc)を合わせて、調味液を作る。
- フライパンに①を入れて、弱火でゆっくり炒める。
- にんにくが色づきはじめたら、肉をいため、しょうがを加えてさらに炒める。
- 肉の色が変われば、たまねぎを加えていため、やわらかくなれば、青ねぎを加えて炒める。
- ⑥に③の調味液と納豆を加えて、軽く炒めて完成。