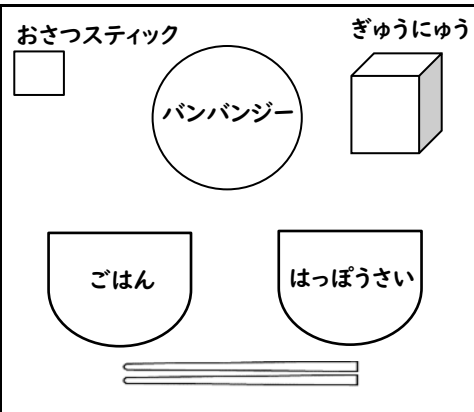


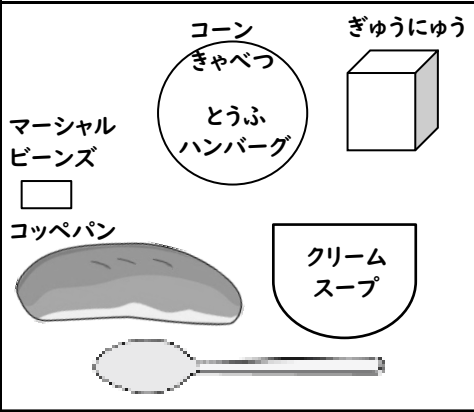
十一月二十八日(月)



### ○はくさい

はくさいもだいこんやかぶと同じように、はるか昔から日本に生せいしていたものを栽培さいばいして食べられてきた野菜やさいの一つひとつと**思おもっている**人がいるか**と**思おもいますが、はくさいを日本国内で栽培さいばいして食べるようになったのは、今から120年ほど前の明治時代の頃に、当時の中国から伝わってきたのが最初さいしょと言いわれています。今日は、中国料理の「八宝菜」にたっぷりのはくさいを使つかっています。

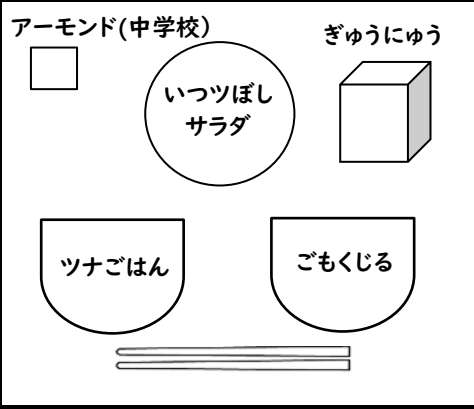
十一月二十九日(火)



### ○クリームスープとクリームシチュー

「クリームスープ」と「クリームシチュー」の違いはどこですか？と、聞きかれることがあります。料理の区分で言うと、クリームスープは「副菜」で、クリームシチューは「主菜」になります。また、食しょく材ざいと水の割合や、食しょく材ざいの切り方などにも違いがあります。今日は「主菜」のコッペパン、「主菜」の豆腐ハンバーグ、「副菜」のコーンきゃべつ、クリームスープの給食です。

十一月三十日(水)

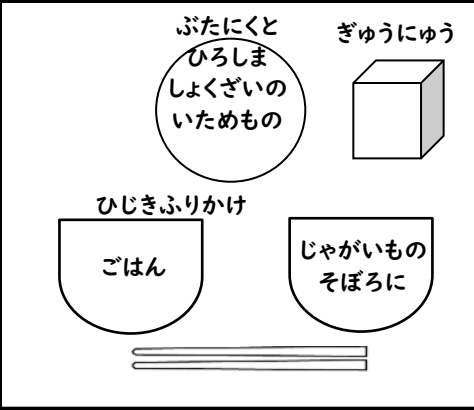


### ○調味料クイズ「しょうゆとみそ」

【問題】しょうゆとみそは、ほぼ同じ材料を用いて作られる調味料です。それでは、同じ重さのとき、含まれる塩の量はどちらが多いでしょう？

- ① しょうゆの方が多い。
- ② みそのほうが多い。
- ③ どちらも同じ。

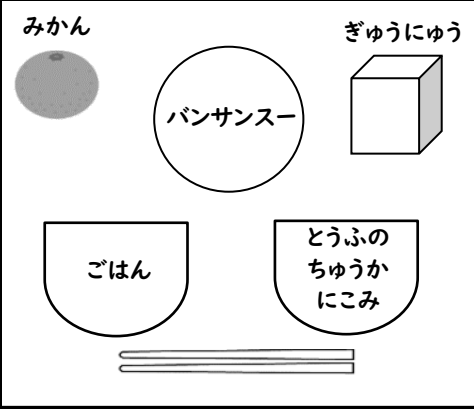
十二月一日(木)



### ○ぶた肉と広島食材のいため物

「ぶた肉と広島食材のいため物」に欠かせない広島食材が「広島菜漬け」です。広島菜漬けの原料となる「広島菜」は、一株が2~3kgと重さがあり、葉が大きく、葉の幅も広いアブラナ科の野菜のなかまです。主に太田川流域の広島市安佐南区川内地区辺りで栽培され、そのほぼ全てを漬物に加工するそうです。広島菜漬けは、程よい歯切れと豊かな風味で「漬け菜の王様」とも言われています。

十二月二日(金)



### ○食事のマナー「後片づけ」

みなさん、給食の後片づけがきちんとできていますか？食器に食べ物が残ったまま片付けている人はいませんか？はしやスプーンの向きをそろえて容器に入れてありますか？おぼんにストローやその袋が残っていませんか？給食では、割れやすい陶器の食器を使っているのです、やさしく食器かごに入れてくださいね。

## ① しょうゆの方が多い。

しょうゆとみそは、ほぼ同じ材料を用いて作られる調味料で、これらを製造する際に塩を加えるのですが、出来上がった商品になると含まれる塩の量に違いがあります。

しょうゆは大さじ1(18g)で平均2.6g、みそは大さじ1(18g)で平均2.2gとなり、しょうゆに含まれる塩の量の方が多いです。