

健口で楽しい食育

塩川食育通信



3

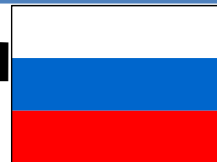
12月の給食の目標

健康と冬の食べ物について考えよう

献立のねらい ■ 世界の料理 ■

「カミング30週間 最終日献立」

～ するめをよくかんで食べよう ～



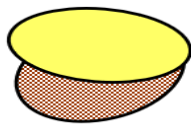
12月8日（金）

はくさいと
りんごのサラダ



するめ

メロンパン ボルシチ



「ボルシチクイズ」ヒント

冬が長く、とても寒いロシアでは、その寒さに耐えるために、脂肪やたんぱく質が多くて栄養満点のボリュームのある料理をよく食べます。

ボルシチもその1つで、日本のみそ汁のようなごく普通の家庭料理です。

ボルシチはロシアの代表的な料理。各家庭ではストーブの上にのせ、ゆっくり煮込んで作り、ライムギパンと一緒に食べるのだそうです。

汁の赤い色はビーツとトマトの色素が汁に出たためです。

ビーツ



「ボルシチ」クイズ？

問1 今日の赤いシチューは「ボルシチ」といいますが、どの国の料理でしょうか。

- 1 韓国
- 2 フランス
- 3 ロシア

問2 シチューの赤い色は、何の色

- 1 トマト
- 2 にんじんジュース
- 3 赤カブのような野菜

みんなで「カミング30」かむことを意識して食べましょう。