

# ランチタイムだより



## 【今日のもりつけ】

トイレの後、給食を食べる前には必ず手を洗いましょう。



メロンクリーム  
ソーダふうぜ



小皿

タラみそマヨやき  
やきにくサラダ

大皿

ごはん  
+  
やさいふりかけ



もりつけの見本と同じように、食器を置いてみよう。食事のマナーは、食器のセットからはじまるよ。給食は頭で考えながら、心で食べて下さいね。



担任の先生へ  
食器の置き方は、このランチタイムだよりの通りに置いて下さい。食器の置き方も大切な食事マナーのひとつになります。



きょう こんだて  
今日の献立  
9月27日(火)

しゅじょく はん やさい (主食) ご飯+野菜ふりかけ (主菜) タラのみそマヨネーズ焼き  
ふくさい やきにく (副菜) 焼肉サラダ (デザート) メロンクリームソーダ風ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳

きょう 今日、「タラ」というお魚を使った献立です。漢字で書くと「鱈」という名前のとおり、

ふゆ 冬においしく、あたたかい鍋料理にも合う魚です。タラにはいろいろな種類があり、

にほん 日本では「マダラ」「スケトウダラ」「コマイ」などがあります。ちなみに「たらこ」や「明太子」は、スケトウダラからとれるそうです。今日はマダラに「みそマヨネーズ」をぬって焼きました。

みなさんの中には、魚が苦手な人もいるかもしれません。けれどお魚には、体を作ってくれる

よいタンパク質やカルシウム、病気を防いでくれる栄養成分がたくさん入っています。

さかな にく 魚と肉をバランスよく食べることで、大人になった時も健康でいられるのです。

にほん 日本はおいしい魚が豊富ですので、ぜひいろいろな魚料理を食べてみてくださいね☆