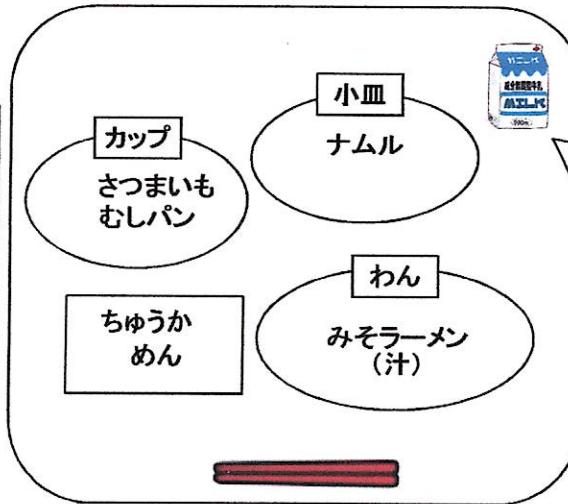


ランチタイムだより



【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。



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、心でも食べて下さいね。



★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。



今日の献立
10月11日(火)

(主食)中華めん (主菜)みそラーメン (副菜)ナムル
(副菜)さつまいも蒸しパン 牛乳

今日は、みんなの大好きな「みそラーメン」です。ラーメン屋さんのように、さば節やこんぶも使ってスープを作っていますので、よく味わってみてくださいね。
料理の「ダシ」や「スープ」によく使うのは、かつお節・こんぶ・煮干し・とりガラ・とんこつなど。いろいろな種類があり、それぞれに「うま味」があります。お水だけで、みそ汁やスープを作っても、おいしい料理にはなりませんね。

この「うま味」には種類があり、かつお節なら「イノシン酸」、こんぶなら「グルタミン酸」など。何種類かを組み合わせると、さらにおいしいダシになります。

トマトなどの野菜にも「グルタミン酸」があるため、ケチャップやソースがおいしいのです。

蒸しパンの「さつまいも」は、「まつながファームさん」で育ったものです。

自然なおいもの甘さを感じながら、感謝していただきましょう☆