

# ランチタイムだより



きょう  
【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。



みかんゼリー



大皿

タコライス  
(ごはん・タコソース)  
やさい

わん

チキンスープ



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。



きょう  
今日のこんだて  
10月13日(木)

しゅじょく しゅさい (主食と主菜) タコライス (副菜) チキンスープ  
(デザート) みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳

きょう おきなわりょうり 今日、沖縄料理の「タコライス」です。とはいっても、タコが入っているわけではありません。

りょうり にほんじん メキシコ料理の「タコス」を日本人のクックさんがアレンジした料理なのです。

メキシコでは、味付けしたひき肉と野菜を「トルティーヤ」といううすきじについで食べます。

そして、味付けしたひき肉のことを「タコソース」というのです。

おきなわ はん うえ 沖縄では、ご飯の上にタコソース、野菜、チーズなどをのせて、食べるようになりました。

ほかにもおきなわでは、豚肉やゴーヤを使った料理が有名ですね。

おきなわ げんき ながい ひと おお 沖縄は、元気に長生きする人が多いのですが、「豚肉・とうふ・野菜・海藻」をよく食べるおかげとされています。そして、ほかの県とくらべると、塩や油をとりすぎないそうです。

いち しょく たべる しょくじ は、みんなの健康につながっているのですね！！

★ごはんの上にタコソースをかけて、横に野菜をそえてください。