

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。



りんご



大皿

ごはん
ブラウンシチュー

小皿

パリパリサラダ



もりつけの見本と同じように、食器をおいてみよう。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

11月16日(水)

(主食)ごはん (主菜)ブラウンシチュー

(副菜)パリパリサラダ (デザート)りんご



今日は、ルウから手作りの「ブラウンシチュー」です。

小麦粉とバターを炒めてルウを作り、ブイヨンや赤ワインで煮込んでいます。

シチューはフランスで生まれた料理ですが、世界にはいろんな種類のシチューがあります。

日本では、明治時代から、レストランのメニューになっていたそうです。

そして今日のくだものは、これからが旬の「りんご」です。

りんごの歴史は古く、神話や聖書にも登場し、それは4000年前ともいわれています。

日本で作られるようになったのは、明治時代からです。むかしからヨーロッパでは、

「りんごを毎日1個食べると、お医者さんを遠ざける」といわれています。

りんごには、体によい栄養素がふくまれているからです。お腹の調子をととのえてくれる

食物せんいや病気に負けない体にしてくれるビタミンCがたくさんふくまれています。

シチューで体をあたためながら、サラダとりんごで栄養バランスよく食べましょう！！