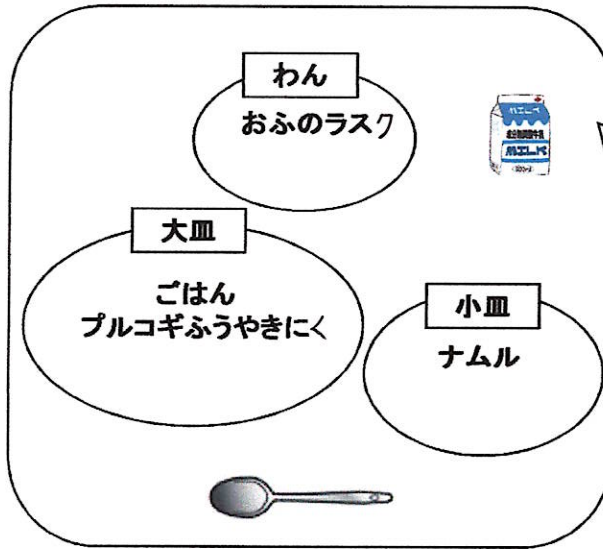
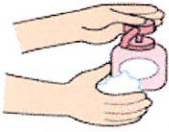


ランチタイムだより



【今日のもりつけ】

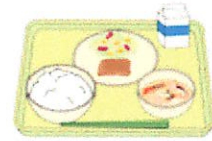
トイレの後、給食を食べる前には必ず手を洗いましょう。



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。



きょう こんだて
今日の献立

11月30日(水)

しゅしょく はん (主食)ごはん (主菜)プルコギふうやきにく
しるもの (汁物)ナムル (デザート)おふのラスク

ぎゅうにゅう
牛乳

11月さいごの日は、寒さに負けないよう、スタミナのあるプルコギ丼にしました。
プルコギとは「焼き肉」という意味があり、プルは「火」、コギは「肉」という意味だそうです。
にんにく・しょうゆ・さとう・りんごなどで甘辛く味つけするため、ご飯にとても合う味です。
季節により、りんごではなく、梨のすりおろしも使います。

またラスクに使っている「お麩」は、小麦粉のタンパク質を利用したものです。
小麦粉に水をまぜて練ると、ねばりのある「グルテン」というものができます。
このグルテンに、もち米などを加えて蒸したものが「お麩」になります。

今日はデザートに使用しましたが、煮物や鍋ものに入れてもおいしいですよ。

ラスクは、とろかしバター・さとう・シナモンを混ぜてから、お麩にからめて焼いています。
カンタンにできて、タンパク質もとれますので、ぜひ試してみてくださいね !!