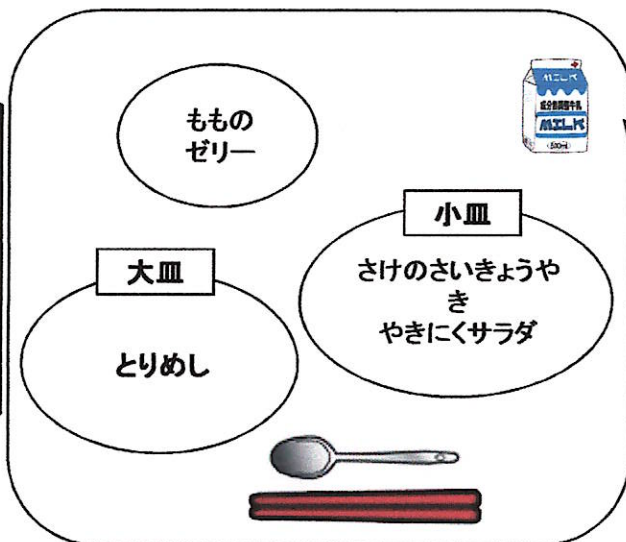


ランチタイムだより



【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

12月1日(木)

(主食)とりめし (主菜)さけのさいきょうやき (副菜)やきにくサラダ
(デザート)もものゼリー 牛乳

今日は、たきこみご飯や焼き魚の和食メニューです。

「西京焼き」とは、白いみそをお酒やみりんでやわらかくのばして、魚をそこに漬けておき、味がしみてから焼いた料理のことで、「西京」とは、関西にある京都府のことで、京都ではおぞうにを作る時も白くて甘いみそを使います。

「みそ」は大きく分けると、米みそ・麦みそ・豆みそ・調合みその4種類があります。ほとんどは「米みそ」ですが、九州では「麦みそ」、愛知県の方では「豆みそ」を使います。大豆を蒸してつぶし、ほかの材料と混ぜて数か月発酵させるため、うま味や甘味が出るのです。

また人気の焼き肉サラダは、先に肉をいためて味をつけ、あとから野菜とドレッシングを合わせています。給食では、きゅうりも茹でていることを知っていますか？

給食は、安心と安全のために、ほとんどの食材を加熱しているのです。

今日から12月ですね☆ しっかり栄養をとって、寒さに負けない体を作りましょう！！