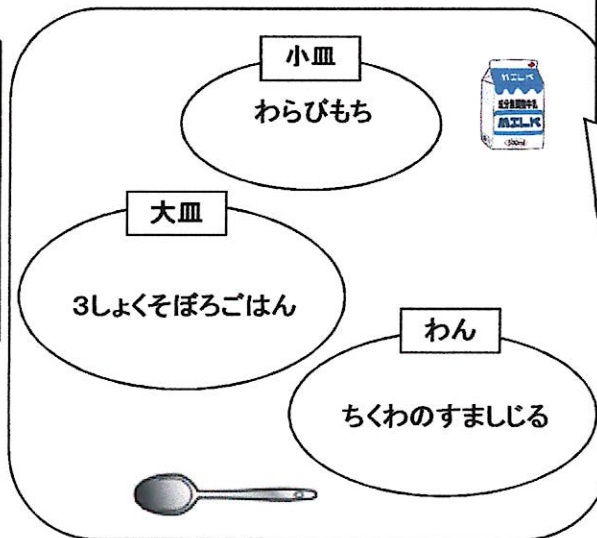


# ランチタイムだより



## 【今日のもりつけ】

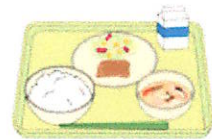
トイレの後、給食を食べる前には必ず手を洗いましょう。



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7日(水)

(主食と主菜)三色そぼろご飯 (汁物)ちくわのすまし汁  
(デザート)わらびもち 牛乳

今日は、ご飯に三色のそぼろをのせた丼です。

細かくてポロポロしたそぼろを作るには、いくつかコツがあり、おうちでは、おはしを4〜5本使って混ぜ続けるときれいに出来あがります。

また「すまし汁」には、ちくわのほかに、だいこん、たけのこ、しらたき、えのきなど、

たくさんの具が入っています。和食の汁ものには、ダシを使うことが多いですね。

ただのお水に「みそ」を入れても、おいしい「みそ汁」はできないのです。

ダシをとるには、昆布・かつお節・にぼしなどを使います。2種類を組み合わせると、さらに

おいしいダシをとることが出来ます。これは、食材によって、持っている「うま味」がちがうからです

粉や粒になった「だしの素」もありますが、食材からとったダシは、とてもおいしいものです。

給食では、昆布やかつお節を使っていますので、よく味わってみてくださいね！！