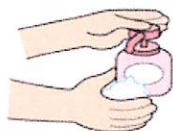


ランチタイムだより



【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。



カップ

フルーツ
ヨーグルト



小皿

さけのレモンソース

大皿

ごはん
わかめふりかけ

わん

にくだんごスープ



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。



今日の献立 1月20日(金)

(主食と)ごはん+わかめふりかけ (主菜)さけのレモンソース

(汁物)肉団子スープ (デザート)フルーツヨーグルト 牛乳

今日の主菜は、お魚の鮭に衣をつけて揚げて、特製のレモンソースをかけた料理です。

しょうゆベースの甘辛いソースに、レモン汁が入っているため、さっぱりと食べられます。

そしてスープには、手作りの「肉団子」が入っています。肉団子には、すりおろしたレンコンも入っています。肉が多いと固くなってしまうため、お湯も加えるとジューシーに仕上がると

給食室のチーフさんがコツを教えてくださいました☆

みなさんは、ふだんよく食べているヨーグルトがどうやって作られるか、知っていますか？

ヨーグルトは、牛乳に「菌」を加えて、4～6時間発酵させたものです。

加える菌には、「ビフィズス菌」「乳酸菌」などがあり、味や働きがちがってきます。

どちらもお腹の中を健康にしてくれる菌ですが、エサとなる「海そう」や「いも類」を食べていると、

さらにいい働きができるそうです。ぜひ、ワカメやお芋も食べる習慣をつけましょう！！