

ランチタイムだより



【今日のもりつけ】

りんご

小皿

さわらのさいきょうやき
やきにくサラダ



大皿

ごはん
わかめふりかけ

わん

かきたまじる



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。



トイレの後、給食を食べる前には必ず手を洗いましょう。



きょう こんだて
今日の献立
2月7日(火)

しゅしょく (主食)ごはん+わかめふりかけ (主菜) 鮭の西京焼き

ふくさい や にく (副菜) 焼き肉サラダ (副菜) かきたま汁 (デザート) りんご ぎゅうにゅう 牛乳

きょう や ざかな わしょく
今日は、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。

寒いと、体温を上げるためにエネルギーを使いますので、しっかり食べましょう！！