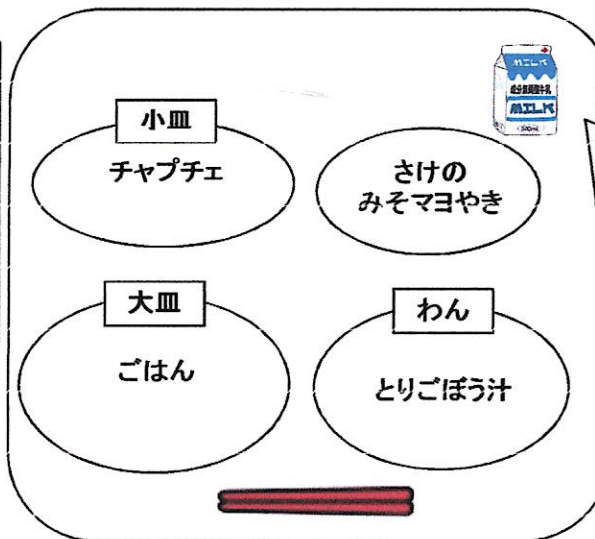
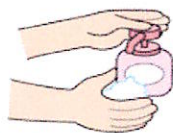


# ランチタイムだより



## 【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

3月7日(火)

(主食)ご飯 (主菜) 鮭のみそマヨネーズ焼き (副菜) チャプチェ

(副菜) とりごぼう汁 牛乳

今日は、鮭にみそとマヨネーズを混ぜたタレをかけて、オーブンで焼いた料理です。

みそマヨネーズは、そのまま野菜につけたり、炒め物に使ってもおいしいです。

「みそ」は、1200年前に中国で作られるようになりました。それが日本に伝えられ、

鎌倉時代に「みそ汁」が飲まれるようになったそうです。

みそは、大豆・こうじ・塩を使い、発酵させて作ります。発酵とは、よい菌がはたらき、

うま味や甘味がでて、おいしくなることをいいます。みそは、3ヶ月くらい発酵させています。

発酵すると栄養も増えますので、みそ汁のおいしさを知ってほしいなあと思います。

また今日の汁物には、「とり肉とごぼう」が入っています。この二つはとても相性がよく、

たき込みご飯にしてもおいしいです。

相性のよい食材はいろいろあって、「大豆(みそ)と鮭」も相性がよいです。

ちなみに「トンカツ」には、キャベツのビタミンUがトンカツの脂をうまく消化してくれる

ことから、キャベツの千切りがつくようになりました。