

9月3日 (月)

**こめこ
米粉の
豆乳マカロニグラタン**

いつもの給食のマカロニグラタンは、牛乳やクリーム、小麦粉を使っていました。

今日は、牛乳の代わりに「豆乳」、小麦粉の代わりに「米粉」、「マカロニ（米粉）」を使ったマカロニグラタンです。

豆乳、小麦アレルギーの人も食べられます。

きょうのこんだて

とうにゅうマカロニグラタン[こめこ]
トマトスープ
みかん(れいとう)
コッペパン
りんごジャム
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) マカロニ、サラダあぶらじょうしんこ、オリーブあぶらコッペパン
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、とうにゅうぶたにく、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、しめじ、にんじんグリーンピース、キャベツトマト(かん)、セロリーにんにく、みかん(れいとう)

一口メモ

クイズ1 今日は、牛乳の代わりに「豆乳」を使っていますが、豆乳は
何の豆を使っているでしょうか？

- ① コーヒー豆 ② そら豆 ③ 大豆

○9月の給食も「食物アレルギー対応サポート月間」です。

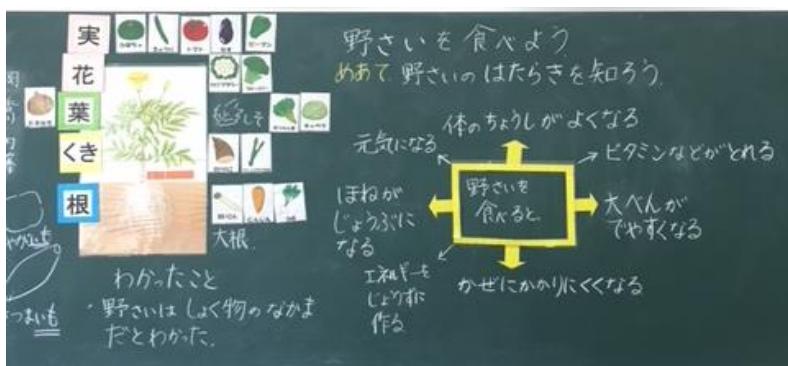
今日の豆乳マカロニグラタンは、アレルギーサポートのこんだてです。

グラタンに使用しているマカロニは、米粉で作ったものです。

牛乳のかわりに豆乳、とろみは、小麦粉でなく上新粉(米からつくったこな)でつけています。

小麦と乳のアレルギーのある子も食べることができます。

○8月31日に3年生に食に関する指導を行いました。



米粉のマカロニ



上新粉と豆乳

野さいを食べようを主題に行いました。野さいは、植物のなかまであることと野さいのはたらきを学習しました。

最後にやってみることを書きました。「毎日野さいをたべる」「毎日野さいを朝、ひる、ばんいっぱい食べる」「家でいろんな野さいを食べる」「野さいの中でもきらいなものもあるけど食べられるようにする」「今日からすききらいをなくして、今までより野さいをたくさん食べる」などでした。

ご家庭でも野さいをひとり1日350g使用するようにしましょう。

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	しめじ	長野県
セロリー	長野県	キャベツ	群馬県	にんにく	青森県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③