

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す。

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。

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、しょうしんこ、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)

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のでしょうか？

- ① コーヒー豆 ② とら豆 ③ 大豆

一口メモ

○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



野菜を食べようを主題に行いました。野菜は、植物のなかまであることと野菜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。「毎日野菜を食べる」「毎日野菜を朝、ひる、ばんいっぱい食べる」「家でいろんな野菜を食べる」「野菜の中でもきれ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、いままでより野菜をたくさん食べる」などでした。

ご家庭でも野菜をひとり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