

10月11日(木)

食事の後の過ごし方

食事をした後、すぐに動きまわったり、
運動したりすると、胃がしっかり働くことが
できず、消化のためによくありません。



また、まだ食べ終わっていない人の
めいわくにもなります。



食事の後は、席に座って静かにすごしましょう。



きょうのこんだて

けいにくのこうそうやき
スープに
サワーキャベツ
パンプキンパン
ぎゅうにゅう

| | |
|-----|--|
| き | (おもにエネルギーのもとになる) オリーブあぶら、じゃがいも さとう、パンプキンパン |
| あか | (おもにからだをつくる) けいにく、ウインナー 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、にんじん グリーンピース、キャベツ |

クイズ8 けいにくの香草焼きの香草とは、ハーブのことです。
つぎのうち、どのハーブが使われているでしょうか。

- ① パセリ ② バジル ③ ローレル

一口メモ

○今日の主菜は「けい肉の香草やき」です。

香草とは、よいかおりのする草です。ハーブのことです。

ハーブは、料理にかおりをつけたり、肉やさかなに下味
として使ったりします。

今日のけいにくの下味には、バジルを使いました。



バジル



カプレーゼ

バジルは、イタリア料理で、たくさん使われています。モッツアレッラ
チーズとトマトとバジルを合わせたサラダの「カプレーゼ」やモッツアレ
ッラチーズとトマトとバジルを
トッピングした「マルゲリータ」の
ピザも有名です。



マルゲリータ

○給食では、けい肉にしお、こしょう、バジル、オリーブ
あぶらで下味をつけて焼き物機で220度16分間
焼きました。

バジルとオリーブあぶら



| | | | | | |
|------|-----|-------|-----|------------|------|
| たまねぎ | 北海道 | にんじん | 北海道 | 鶏肉(もも皮無) | 鹿児島県 |
| キャベツ | 群馬県 | じゃがいも | 北海道 | グリーンピース(冷) | アメリカ |

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②