

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。

一口メモ

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

○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。

バジルは、イタリア料理で、たくさん使われています。モツツアレッラ
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」やモツツア
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。○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

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・ブキン・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・ブキン・パン
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ワインナー 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 グリンピース、キャベツ