

9月 24日(火)

心をこめてあいさつをしよう

食事のあいさつの意味を知り、毎日しっかりあいさつをしましょう。

いただきます

動物や植物の命をいただいていることや、食事ができることへの感謝の気持ちをこめていただきます。



ごちそうさま

この食事のために準備をしてくれた、たくさんの人々への感謝の気持ちをこめていただきます。

きょうのこんだて

だいず入りキーマカレーライス【こめこ】
ぎゅうにゅう
グリーンサラダ【ノンエッグドレッシング】
はくとう（カットかん）

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん あぶら ノンエッグドレッシング
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく、ぶたひきにく だいず(ひきわり)
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、にんにく キャベツ、きゅうり はくとう(かんづめ)

クイズ15 食物アレルギー対応サポート月間は、いつでしょうか。

- ① 今月だけ ② 8月、9月、10月 ③ 1年中

一口メモ

○今日は「だいず入りキーマカレーライス【こめこ】」です

キーマカレーは、インド料理です。キーマとは、ヒンディー語ウルドゥー語で「細切れ肉」を意味します。日本では、ひき肉を使用したカレーをキーマカレーという場合があります。給食では、ひき肉と合わせて細かく切った だいず(ひきわり)を入れています。だいずが入ることで、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルや食物せんいがたくさんとれます。



○今月も食物アレルギー対応サポート月間なので、カレールウの素は、こめこのカレールウの素を使って味つけしています。

だいず(ひきわり)



カレールウの素(こめこ)

副菜のグリーンサラダは、食べるときにノンエッグドレッシングをかけてください。ノンエッグドレッシングも食物アレルギー対応サポート月間で使用します。ノンエッグドレッシングは、たまごが入っていないマヨネーズ風味の調味料です。



ノンエッグドレッシング

にんじん	北海道	キャベツ	群馬県	にんにく	青森県
たまねぎ	兵庫県	きゅうり	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