

# 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

どうづく しょくさつ いのち  
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  
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  
人たちへの感謝の  
気持ちをこめてい  
ます。

きょうのこんだて

だいすい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 だいす (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「だいすい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多いです。

給食では、ひき肉と合わせて細かく切った だいす (ひきわり)  
を入れています。だいすが入ることで、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。



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、たまごが入つ  
ていないマヨネーズ風味の調味料です。

カレールウの素(こめこ)

だいす (ひきわり)



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	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②