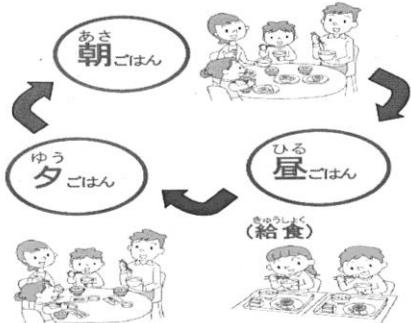


11月18日(月)

食生活のリズムをととのえよう



朝ごはんを食べないなど、きちんと三度の食事をとらないと、必要な栄養素が不足しやすくなります。また、1回の食事で食べすぎてしまい、太りやすくなります。朝、昼、夕、毎日決まった時間に食事をすることで、食生活のリズムが整います。

クイズ11

ママレードにつかわれている果物は、次のうちどれでしょう。

- ①りんご ②いちご ③みかん

一口メモ

○今日の児童朝会で校長先生も話されていましたが、先週の金曜日から工事をしている講堂のおおいや足場を外しました。今朝の広場から見える講堂の写真です。校舎や講堂の建物はできあがったそうで、後は、内装の工事だそうです。3月まで楽しみにして

いましょう。

○今日の主菜は、「ぶた肉のデミグラスソース」です。

デミグラスソースは、フランス料理のソースです。

煮つめた濃厚なソースです。給食では、りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース

ケチャップを合わせて煮てデミグラスソースを作りました。

作ったデミグラスソースを焼いた

ぶた肉にからめました。

【おまけクイズ】

つぎのうちデミグラスソースを

使っている給食はどれでしょうか。

りんごピューレ

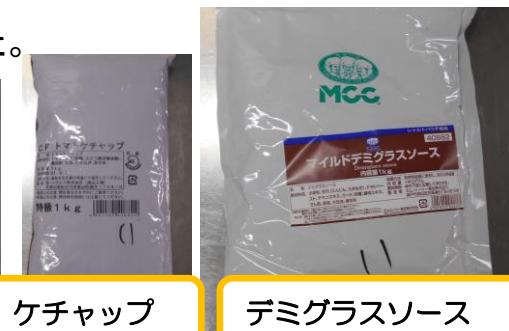
ケチャップ

デミグラスソース

① ビーフカレーライス

② クリームシチュー

③ ビーフシチュー



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	きゅうり	宮崎県
キャベツ	愛媛県	だいこん	熊本県	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：③ おまけクイズの答え：③