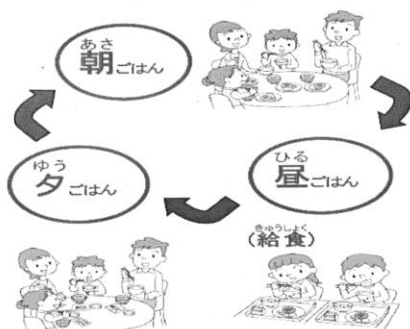


11月18日(月)

## 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ので、食生活のリズムが整います。

きょうのこんだて

コッペパン  
(マーマレード)  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのデミグラスソース  
スープ  
きゅうりのサラダ

き	(おもにエネルギーのもとになる) コッペパン、あぶら、さとう、 オリーブあぶら、マーマレード
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぶたにく、けいにく
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) りんごピューレ、キャベツ、 たまねぎ、だいこん、にんじん、 グリーンピース、きゅうり

クイズ11

マー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よう。

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

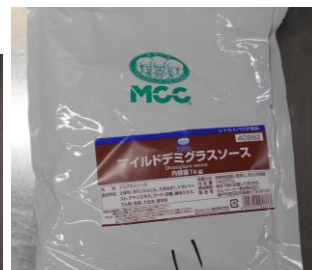
ぶた肉にからめました。



りんごピューレ



ケチャップ



デミグラスソース

## 【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。

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：③ おまけクイズの答え：③