

12月2日 (月)

マリネ

「マリネ」という言葉は、フランス語で「ひたす」という意味です。

マリネとは、魚や肉に、たまねぎなどの野菜や油、酢などで作ったマリネソースにからませ、ひたした料理のことです。

今日の「さけのマリネ」は、たまねぎ、オリーブ油、りんご酢、白ワインなどで作ったマリネソースを、油であげたさけにからませています。



きょうのこんだて

レーズンパン
ぎゅうにゅう
さけのマリネ
にくだんごとむぎのスープ
プチトマト

| | |
|-----|---|
| き | (おもにエネルギーのもとになる) レーズンパン でんぷん、あぶら オリーブあぶら、さとう おしむぎ |
| あか | (おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう さけ、にくだんご |
| みどり | (おもにからだのちようしをとのえる) たまねぎ、だいこん にんじん ほうれんそう プチトマト |

クイズ1 今日の「肉だんごとむぎのスープ」には、「押し麦」が使われています。「押し麦」にたくさん含まれている栄養素は何でしょうか。

① カルシウム ② ビタミン ③ 食物繊維

一口メモ

○今週は、「**歯と口の健康強調週間**」です。給食時間に、かむかむメニューを担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「さけのマリネ」です。食後は、「**歯みがきサンバ**」に合わせて、ていねいに歯みがきをしましょう。

今週は、「**歯と口の健康強調週間**」です。



○先週の金曜日になかよし畑に植えていたさつまいもを2年生のみんなといっしょにほりました。まずは、さつまいものつるを引っ張ってとります。つるを切った後、グループごとに、さつまいもをほりました。



さつまいものつるは、生活科でクリスマスのリースづくりに使うので、さつまいもの葉もみんなで取りました。

さつまいものくきで作ったリース

なかよし畑のさつまいも



| | | | | | |
|------|-----|--------|-----|-------|-----|
| たまねぎ | 北海道 | にんじん | 愛知県 | プチトマト | 熊本県 |
| だいこん | 長崎県 | ほうれんそう | 岐阜県 | 押し麦 | 石川県 |

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③