

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、たまねぎなどのかつらの野菜や油、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 でんぶん、あぶら オリーブ油、さとう おしあき
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	(おもにからだのちょうしをととのえる) 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「肉だんごと麦のスープ」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。

○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。



さつまいものくきて
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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③