

12月5日 (木)

はっぼうさい

八宝菜

「八宝」とは、「数が多い」という意味です。

今日の八宝菜には、ぶた肉、うずら卵、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけの8しゅるいの具材が使われています。



「八宝菜」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

おさつパン
ぎゅうにゅう
はっぼうさい
もやしのごますあえ
りんご

き	(おもにエネルギーのもとになる) おさつパン あぶら、さとう でんぶん、いりごま
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、キャベツ にんじん、たけのこ ピーマン、しいたけ もやし、りんご

クイズ4 りんごの表面が、つるつる光っているのはなぜでしょうか。
①りんごが、つやの成分を出すから。②りんごが、傷んできているから。
③つやを出すため、ワックスをぬっているから。

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当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「りんご」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。

○今日のかむかむメニューのりんごは、長野県産のサンふじです。



サンふじは、りんごを作るときにふくろをかけずに作ります。しっかりとよくかんであまみを感じながら、食べましょう。りんごには、水にとける食物せんいのペクチンが入っていて、腸のはたらきを整えてくれます。



○今日の主菜は「八宝菜」です。八宝菜は中国料理です。

中国名で「パーパオツアイ」といいます。「八宝」は、八つの宝と書きます。数が多いという意味です。

よい材料をたくさん使って作った料理のことをいいます。



たまねぎ	北海道	にんじん	愛知県	たけのこ(水煮)	福岡県
キャベツ	愛知県	ピーマン	宮崎県	しいたけ(乾)	大分県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①