

1月 9日 (木)

さむ 寒さに負けない食事

たんぱく質
さむ 寒さに負けない
つよ からだ 強い体をつくり
ます。

ビタミンC
さむ 寒さに対する
りょく ていこう力を
つけます。

ビタミンA
はな 鼻やのどを
じょうぶにし、
さむ 寒さや空気の
かんそうから
からだ 体をまもります。

レシピ 脂質
からだ あたたか 体を温めます。
バター

すききらいなく食べて、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

きょうのこんだて

ライムパン
ぎゅうにゅう
マカロニグラタン
だいこんのスープ
わなし(カットかん)

き	(おもにエネルギーのもとになる) ライムパン、マカロニ(エルボ)、あぶら、バター、ごむぎこ、パンこ、じゃがいも
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく、ふんまつチーズ、ぶたにく
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、むきえだまめ、パセリ、わなし(カットかん)

クイズ2 寒いときには、しょうがやとうがらしなどの香辛料をとると体を温める効果がある。○でどうか、×でどうか。

① ○ ② ×

一口メモ

○今日の主菜は「マカロニグラタン」です。

グラタンは、フランス料理です。肉や魚介類、野菜、マカロニなどをソースであえて、お皿に入れて、粉末チーズやパン粉をふりかけて、オーブンで焼いた料理です。フランス語でこげめをつけることをグラティネというので、そこから「グラタン」という名前がついたともいわれています。

○給食では、210人分のグラタンを作るので、家庭での作り方とは、ちがいます。

大きな釜で、けい肉やたまねぎをいためてしまお、こしょうで味つけします。そこに、とかしたバターと弱火で色がつかないようにからいりした小麦粉と牛乳を加えます。



最後に、ほうれんそうとマカロニを加えて混ぜたあと、ミニバットに1クラス分の量をはかって入れて、粉末チーズとパン粉をふって焼き物機でこげめがつくように焼きました。グラタンに入っているマカロニは、細く曲がって穴の開いたマカロニ(エルボ)です。ひじという意味のイタリア語から名前がついたといわれています。

じゃがいも	北海道	にんじん	熊本県	パセリ	静岡県
たまねぎ	北海道	だいこん	長崎県	むきえだまめ(冷)	台湾

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①