

2月28日(金)

くきわかめ



くきわかめは、わかめの中央の部分を集めたもので、コリコリとした歯ごたえが特徴です。くきわかめには、骨や歯をじょうぶにするカルシウムやおなかの調子を整える食物せんいなどが多く含まれています。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
まぐろのあまからやき
ぶたじる
くきわかめのつくだに

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、さとう サラダあぶら じゃがいも
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、まぐろ、ぶたにく あかもぞ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし くきわかめ
みどり	(おもにからだのちょうしきととのえる) しろねぎ、たまねぎ だいこん ごぼう、にんじん

クイズ18 まぐろは、
①○ ②×

一口メモ

○26日の給食試食会のご参加ありがとうございました。

ご参加いただいた方々からのご意見を紹介します。

卒業間近の子どもたちと話ながら楽しくおいしく給食をいただきました。

前回よりも準備や食べるのが早くなって、成長を感じました。

楽しくみんなが残さないよう一生懸命に給食を食べている姿を見て、非常に安心しました。

ごはんの固さが、ちょうど良かったです。じゃがいもも煮くずれることなく高い技術を感じました。

給食の作り方も教えていただきよかったです。

楽しく給食を食べることのできる環境が整っておりすばらしいと思いました。

次回もぜひ参加したいです。

クラスのお友達の話を聞きながら、子どものための味つけも改めて確認できました。

安全性などについて説明していただいだので、給食について理解が深まるいい機会となりました。

家の味つけが結構濃いとわかりました。これからは、塩分控えめに素材の味をもっと生かせる味つけにしようと思いました。



○今日の副菜は「くきわかめのつくだ煮」です。

わかめの中央部のコリコリした部分です。さとう、みりん、しょうゆなどで甘からく味つけし、十分に煮つめました。

○明日から「臨時休校」になります。

十分なすいみんとバランスのとれた食事を心がけてすごすようにしましょう。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	だいこん	香川県
にんじん	愛知県	ごぼう	青森県	白ねぎ	愛知県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①