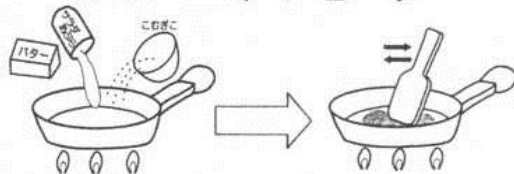


4月分の給食【4/9(水)～4/30(水)】

4月21日(月) ルウ



- ・給食では、2種類のルウを使っています。
- ・ルウを使うことで、料理にとろみをつけます。

ホワイトルウ

こむぎこ あぶら
小麦粉と油、バターをこがさないようにいためて作る白色のルウです。
おも 主にグラタンやクリームシチューなどに使われます。

ブラウンルウ

こむぎこ あぶら ちやいろ
小麦粉と油、バターを茶色になるまでいためて作るルウです。
おも 主にハヤシライスやビーフシチューなどに使われます。

きょうのこんだて

ビーフシチュー
キャベツのピクルス
こけいチーズ
パンプキンパン
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・こけいチーズ
き	(おもにえつやちからのもとになる)
	パンプキンパン・じゃがいも・サラダあぶら・さとう・こむぎこ
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん
り	グリーンピース・キャベツ

クイズ 9 「ビーフシチュー」の「ビーフ」とはどういう意味でしょう？

- ①豚肉 ②牛肉 ③とり肉

おぼえていますか？
かぼちゃいろいろ



一口メモ

○新しいパンが登場です。「パンプキンパン」です。パンプキンとはかぼちゃのことですから、かぼちゃをパン生地に入れています。昨年11月26日の「かぼちゃいろいろ」に使われていたように、「かぼちゃペースト」を使っています。

○かぼちゃのオレンジ色には、カロテンという体の中でビタミンAになる栄養が多く含まれています。

○今日で給食が始まって9日目です。1年生は給食の準備や後片付けなど、とてもじょうずになってきました。自分のことだけではなく、相手のことを思いながら、一つ一つのことをていねいに、確かに身に付けています。



かぼちゃ(ペースト) 昨年 11/26

心と体を育む5つの法則(準備編)

- ①机を並べる。 ②3つの袋を用意する。 ③トイレ・手洗いをする。(ていねいに石けんで洗う。)
④白衣・ぼうし・マスクを身につける。 ⑤ナフキン・コップ・ハブラシを用意する。

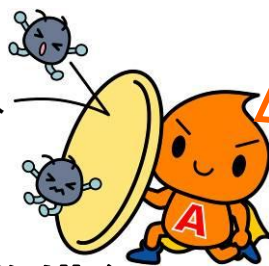
産地調べ

毎日の積み重ねが達成感を生み、やがて大きな自信につながります。何年生になっても同じです。

じゃがいも	長崎県	にんじん	長崎県	キャベツ	愛知県
たまねぎ	長崎県	グリーンピース(冷)	アメリカ		

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・固形チーズの包装 □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②



目や皮ふ、粘膜を健康にします。発がんをおさえる働きが注目されています。