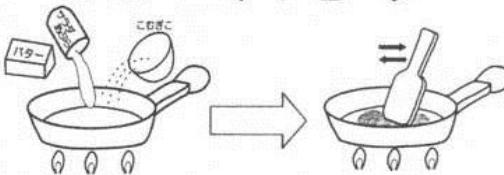


4月分の給食【4/9(水)~4/30(水)】

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ています。

ホワイトルウ

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。
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

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。
主にハヤシライスやビーフシチューなどに使われます。

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

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「かぼちゃういろう」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。

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。

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

(おもにからだをつくる)

あ
か
ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・
こけいチーズ

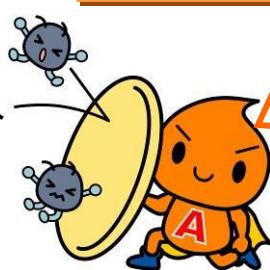
(おもにねつやちからのもとになる)
き
パンプキンパン・じゃがいも・
サラダあぶら・さとう・
こむぎこ・

み
ど
り
(おもにからだのちょうしをととのえる)
たまねぎ・にんじん・
グリンピース・キャベツ

おぼえていますか？
かぼちゃういろう



かぼちゃ(ペースト) 昨年11/26



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。

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	グリンピース(冷)	アメリカ		

ごみの分別□普通ごみ…牛乳カップ・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