

6月24日(水)

給食に登場する海そう

海にかこまれている日本では、昔から海そうが食べられていました。給食にも、いろいろな海そうが登場します。今日は、ミックス海そうを使ったサラダです。



きょうのこんだて

パン
ぎゅうにゅう
かぼちゃのクリームシチュー
ミックスかいそうのサラダ
りんご(カットかん)

き	おもにエネルギーのもとになる パン クリーム、こむぎこ さとう、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ベーコン ミックスかいそう
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる かぼちゃ、たまねぎ むきえだまめ、マッシュルーム キャベツ、ぎゅうり りんご(カットかん)

クイズ18 ミックス海そうにたくさん含まれているのはどれでしょうか。

- ① ビタミンC ② カルシウム ③ たんぱくしつ

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「ミックスかいそうのサラダ」です。

食後は、ていねいに歯をみがきましょう。

○今日のこんだては、「かぼちゃのクリームシチュー」です。

今月から使用できるしゅんのかぼちゃを使っています。

給食のおいしさのひみつは、シチューの場合は、

手作りのルウを作っていることです。

今日は、サラダ油で小麦粉をとろりとなるまでいためた

ホワイトルウをシチューに加えて、とろみとコクを出して

います。味わって食べてみてくださいね。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



サラダ油をあたためます



小麦粉を入れます



15分かけてじっくり
いためます



できあがり



キャベツ	愛知県	たまねぎ	愛媛県	むきえだまめ(冷)	台湾
きゅうり	奈良県	かぼちゃ	長崎県	マッシュルーム(水煮)	茨城県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②