

3月11日(木)

パスタを使った料理

パスタはイタリア料理に使う小麦粉でつくっためん
の仲間のことです。いろいろな形のものがあ、料理によ
って使いわけます。

スパゲッティ



マカロニ



きょうのこんだて

こくとうパン(1/2)
ぎゅうにゅう
さけのクリームスパゲッティ
カリフラワーとコーンのサラダ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、あぶら スパゲッティ、さとう こむぎこ、クリーム
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、べにぎけ ベーコン
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる えだまめ、たまねぎ にんじん、コーン しめじ、カリフラワー

クイズ9 かみの毛のように細いパスタを何というのでしょうか。

① カッペリーニ ② ペンネ ③ ニョッキ

一口メモ

○今から10年前の今日午後2時46分に

今週は、「給食週間・食育週間」
です。食について考えましょう

マグニチュード9.0の巨大地震「東日本大震災」が起こりました。

小学生のみなさんは、6年生で当時2歳、3年生より下の学年の

人たちは、まだ生まれていませんでした。

大阪に住む 私たちも地震や津波、台風などの災害に備えを

しておくことが大切です。災害が起こるとライフラインであるガス、

電気、水道が止まってしまう。まずは、7日間過ごすための

「食べ物と飲み物」を備えておきましょう。水はひとり1日3リットル

必要といわれています。食べ物は「おいしいもの、自分の好きなもの、ふだん食べなれ

ているもの、6ヶ月以上保存がきくもの、心と体を元気にするものなど」を中心に備え

ておきましょう。消費期限が近づいたものからふだんの食事に取り入れて買い足して

いく「ローリングストック」という方法がおすすめです。

○今日の副菜は「カリフラワーとコーンのサラダ」です。

色が白いのは、外側の葉でおおいかわせて太陽に当た

らないように栽培しているからです。

【おまけクイズ】 カリフラワーを太陽に当てて栽培すると

何色になるのでしょうか。

① 赤色 ② みどり色 ③ 黄色



しめじ	長野県	たまねぎ	北海道	コーン(冷)	北海道
にんじん	鹿児島県	カリフラワー	熊本県	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 おまけクイズの答え：③