

5月分の給食【5/1(木)~5/30(金)】

# 5月28日(水)

## はいぜん じょうずに配膳できましたか?

○おかず、食器、パン、牛乳などを配膳台の上に  
じょうずにおきましょう。

○こぼさないように入れましょう。

○友だちとぶつからないように順番を決めましょ  
う。

○配り終わったら、配膳台の  
上を整理しましょう。



### きょうのこんだて

ブルコギ

とうふのスープ

きゅうりとコーンのあますづけ

ごはん

きゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あ ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・  
か やきぶた・とうふ・  
かんそうわかめ・

(おもにねつやちからのもとになる)  
き ごはん・さとう・ごまあぶら・  
いりごま(しろ)・  
すりごま

(おもにからだのちょうしをととのえる)  
み たまねぎ・にら・しょうが・  
ど にんにく・チンゲンサイ・  
り にんじん・えのきたけ・  
きゅうり・コーン

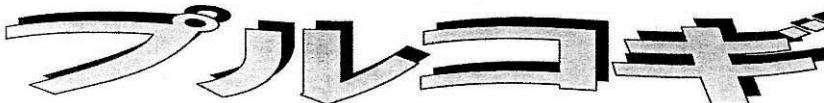
クイズ 18 ブルコギは、どこの国の料理でしょう？

### 一口メモ

①イギリス

②韓国・朝鮮

③ドイツ



「ブルコギ」は韓国・朝鮮の  
料理です。「ブル」は「火」、  
「コギ」は「肉」という意味で、  
「火で焼いた肉」という意味  
になります。

韓国・朝鮮では、日本の焼き  
肉というより、すき焼きに似  
ています。甘い味つけで、専用  
のなべで作ります。



給食では、牛肉、たまねぎ、  
にらをしょうゆやさとうで  
味つけしています。



○今日も、自分の朝食と給食を比べてみましょう。もしも量が少ない人は、どうして量が少ないので、その原因を考えてみましょう。当てはまるものはありませんか？

□朝、起きるのが遅くて食べる時間がなかった。 □食欲がなかった。

□食べるものがなかった。 □太りたくない。 など

○夕食をたっぷり食べているから、朝あまり食べなくても大丈夫と思っている人はいませんか？これは正しくありません。脳の栄養はブドウ糖です。寝ている間も脳は働いているため、毎時5g使われます。しかし、肝臓には60g分のブドウ糖のもとであるグリコーゲンしか蓄えることができません。ということは、たっぷり夕食を食べても、12時間たてば脳の栄養は空っぽになり、朝食をしっかり食べないと、十分補給できることになります。

### 産地調べ

|      |     |        |     |      |     |
|------|-----|--------|-----|------|-----|
| たまねぎ | 佐賀県 | しょうが   | 高知県 | にんじん | 徳島県 |
| にら   | 高知県 | チンゲンサイ | 長野県 | きゅうり | 高知県 |

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②