

5月分の給食【5／1(木)～5／30(金)】

# 5月28日(水)

## じょうずに配膳できましたか？

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ずけ

ごはん

ぎゅうにゅう

○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。



	(おもにからだをつくる)
あ か	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ やきぶた・とうふ・ かんそうわかめ・
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・さとう・ごまあぶら・ いりごま(しろ)・ すりごま
み ど り	(おもにからだのちょうしきをととのえる)
	たまねぎ・にら・しょうが・ にんにく・チンゲンサイ・ にんじん・えのきたけ・ きゅうり・コーン

クイズ 18 プルコギは、どこの国の料理でしょう？

①イギリス

②韓国・朝鮮

③ドイツ

一口メモ

# プルコギ

「プルコギ」は韓国・朝鮮の料理です。「プル」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か、その原因を考えてみましょう。当てはまるものはありますか？

☐ 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、十分補給できないことになります。

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