

## 11月25日(木)

## 心をこめてあいさつをしよう

食事のあいさつの意味を知り、  
心をこめてあいさつをしましょう。

動物や植物の命をいただいていることや、食事ができることへの感謝の気持ちをこめています。

いただきます。



この食事のために準備をしてくれた、たくさんの人たちへの感謝の気持ちをこめています。

ごちそうさまでした。



## きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
スープに  
ほうれんそうのグラタン  
はくとう(かんづめ)

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン マカロニ、あぶら、クリーム こむぎ、パンこ
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 ふんまつチーズ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、だいこん、にんじん むきえだまめ、しめじ たまねぎ、ほうれんそう はくとう(かんづめ)

クイズ17 「ごちそうさまでした。」の「そう」は漢字で書くとどれでしょう。

- ①「草」のそう ②「走る」のそう ③総合のそう

## 一口メモ

今日の副菜は「ほうれんそうのグラタン」です。

グラタンは、フランスのドーフィネ地方で食べられていた料理です。オーブンなどで料理の表面をこがす料理です。もともとは焼き料理をこがしてしまっていたおこげを食べたところおいしかったのでできた料理とも言われています。



グラタンは、フランス語でなべにこびりついた「おこげ」や「こげ目をつける」という意味があります。

日本には、明治維新の後にヨーロッパから伝わってきました。ベシャメルソース(ホワイトソース)でマカロニ等が入った具をからめてオーブンで焼きます。



マカロニ(エルボ)

給食では、ベーコン、たまねぎをいためて、しお、こしょうで味つけして、クリーム、小麦粉、牛乳を入れて煮たあとに、ほうれんそうとゆでたマカロニを加えてクラスごとの容器に入れて、こなチーズとパン粉をふって、焼き物機で焼きました。給食での作り方は、ベシャメルソースを作らずにグラタンができます。寒い日が続きます。あつあつのグラタンをご家庭でもぜひお試しください。

キャベツ	長野県	たまねぎ	兵庫県	しめじ	長野県
にんじん	北海道	だいこん	鹿児島県	ほうれんそう(冷)	大分県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②