

2月3日（金）

えんぶん 塩分をとりすぎないようにしよう

大阪市の給食での工夫

- 煮ものやみそ汁などに使うだしは、だしこんぶやけずりぶし、にぼしなどであります。うま味があり、うす味でも食べやすくなります。
- 季節の魚や野菜、果物などをを使います。うま味や香りなどでおいしく食べることができます。
- ゆずやレモン、酢、香辛料などを使って味つけします。料理の味を引き立てることができます。

「第スープ」は、「第」の個別対応です。

きょうのこんだて
こくとうパン
ぎゅうにゅう
ちゅうかおこわ
たまごスープ
キャベツのオイスターソースいため

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、あぶら もちごめ、くり、ごまあぶら でんぶん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、たまご やきふた、けいにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、たまねぎ チンゲンサイ、しいたけ にんじん、コーン

クイズ3 給食のたまごスープの塩分量は、何グラムでしょうか。
① 1グラム ② 2グラム ③ 3グラム

一口メモ

○今週は今年度最後の「歯と口の健康強調週間」です。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。
よくかんで食べましょう

給食の前とあとは、感染症の予防のためにもしっかり手を洗いましょう。今日のかむかむメニューは「ちゅうかおこわ」です。
一口30回しっかりとかんで食べましょう。
給食時間は、健康委員会から放送もおこなっています。

○昨日の節分の行事こんだての給食で2年2組の子たちが今年の恵方の南南東を向いて給食を食べていたと高橋先生が教えてくれました。節分気分を味わって給食を食べててくれたことうれしく思いました。

○2年生の国語で「すきな場所を教えよう」の学習で



2年2組の子がすきな場所を「給食室」としてくれた子がいます。
毎日おいしい給食を作ってくれている場所だからだそうです。
昨日の昼休みに自分のタブレットで調理員の方々が食缶を洗っているところの写真をとっていました。

○今日の給食は中華おこわです。おこわは、もち米を蒸したごはんのことです。給食では、焼き豚やくり(水煮缶)などを入れて作りました。

たまねぎ	北海道	キャベツ	愛知県	コーン(冷)	北海道
にんじん	鹿児島県	チンゲンサイ	愛知県	しいたけ(乾)	愛媛県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①