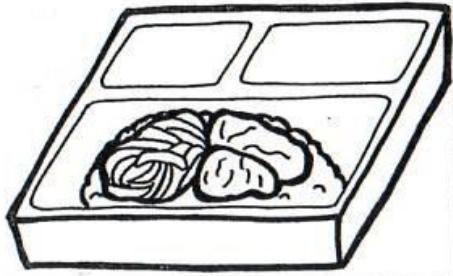


11月分の給食【11/4(火)～11/28(金)】

11月6日(木)

ビビンバの盛りつけ方



1. 食器に、ご飯を盛る。
2. 肉・やさいを、ご飯の上にかける。
3. よく混ぜてから、食べる。

「ビビンバ」は韓国・朝鮮の料理です。韓国・朝鮮の言葉で
「ピビム」は「混ぜる」、「パフ」は「ご飯」という意味です。

きょうのこんだて

あ	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぎゅうひきにく・ ふたひきにく・とうふ・わかめ・ アーモンドフィッシュ
か	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・ごまあぶら・さとう・ いりごま(しろ)
き	(おもにからだのちょうしをととのえる) にんにく・だいこん・ ほうれんそう・もやし・ にんじん・たまねぎ・にら・ えのきだけ
み	
ど	
り	

クイズ 3 「アーモンドフィッシュ」には、なんという名前の魚が使われているのでしょうか？

①いわし

②きびなご

③わかさき

一口メモ

○今日の給食で、どれだけの野菜の種類と量を食べているのか調べてみましょう。私たちが1日に食べるのが望ましいとされている量は約300g以上です。1日3回100g以上食べないと目標に達しないことになります。野菜はヘタなどの捨てるところがあるので、300gではなく300g以上食べないとじゅうぶんな栄養がとれません。

○サンプルケースには、中学年の量が盛り付けられています。今日のビビンバとわかめスープでも100gぎりぎりであることがわかります。残さないで食べることが何より大事ですね。

①にんにく 0.2g (0.2g)
②だいこん 30g (27g)
③ほうれん草 20g (18g)
④もやし 15g (15g)
⑤にんじん 10g (9.7g)
合計 約75g

⑥たまねぎ 20g (19g)
⑦にら 5g (4.8g)
合計 25g
(えのきだけは野菜ではないので除いています)

産地調べ

だいこん	青森県	もやし(細)	種:ミャンマー	たまねぎ	北海道
ほうれん草	徳島県	にんじん	北海道	にら	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・アーモンドフィッシュの袋

クイズの答え : ①