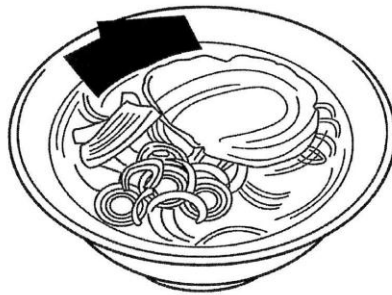


12月5日(金)

ラーメン

ラーメン(拉麺)のラーとは、両手で引っぱるという意味です。1本の麺を引っぱって、はしとはしをつなげ、2本が4本、4本が8本…と、細長くなるまで両手で何度も引きのばして作ります。

引きのばす時にちぎれないようにするため、小麦粉、塩の他に、かん水を加えて粘り気を出すことが多いです。かん水を入れることで、生地が黄色く変化し、独特の食感になります。



きょうのこんだて

みそラーメン
やささつまいものあまみつけ
きゅうりのからみづけ
ライむぎパン
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく・あかみそ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ライむぎパン・ちゅうかめん・さつまいも・さとう・ラーゆ
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ・コーン・もやし・にら・にんじん・きゅうり

クイズ 5 さつまいもは、いつ収穫したらいいのか、どうしてわかるのでしょうか？

- ①いものつるが切れてくる ②いもが土から出てくる ③葉の色が緑色から変わってくる

一口メモ

○今日のかむかむメニューは、「さつまいものあまみつけ」です。今日が「歯と口の健康強調週間」最後日です。しっかり30回かみましよう。

○インフルエンザやノロウイルスなどから身を守るために、一番大切なことは「手洗い・うがい」です。それと普段から健康でいるために「早寝・早起き・朝ごはん」「排便」などの基本的な生活習慣を実践しましょう。まずは石けんで十分泡立てて、手を洗いましょう。



4年生が、3日ぶりに登校してきました。久しぶりの給食です。しっかり味わって食べてくださいね。やはり、抵抗力をつけるためには、食べることが一番です。



産地調べ

キャベツ	愛知県	にんじん	熊本県	きゅうり	大阪府
にら	高知県	さつまいも	徳島県	コーン(冷)	北海道

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：③