

# 4月28日(火)

## 手作りルウ

### ホワイトルウ

小麦粉と油をこがさないようにいためて作る、白い色のルウです。

主にグラタンやクリームシチューなどに使われます。



### ブラウンルウ

小麦粉と油を茶色になるまでいためて作るルウです。

主にハヤシライスやビーフシチューなどに使われます。



給食では、2種類のルウを使っています。

### きょうのこんだて

ビーフシチュー  
キャベツのピクルス  
はくとう(かんづめ)  
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・ぎゅうにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) ライむぎパン・じゃがいも・さとう・こむぎこ・サラダあぶら
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・はくとう(かんづめ)

クイズ 14 「ビーフシチュー」の「ビーフ」とはどういう意味でしょう?

①豚肉

②牛肉

③とり肉

今週は「生活振り返り週間」です。

### 一口メモ

○今日の学習参観では、1年生は保護者の方に、給食の準備や食べる様子を見ていただきます。4月9日の給食開始日から14日目、少しずつ経験を積み重ねて、だいぶんじょうずに準備や後片付けをできるようになりました。食事をするためには、いくつかのルールやマナーがあります。それらは、多くの人と楽しく食事をするために必要な思いやりの心です。

- ①つくえをならべる
- ②トイレ・てあらい
- ③3つのふくろのようい
- ④エプロン・ぼうし・マスク  
ナフキン・コップ・ハブラシ
- ⑤ろうかせいれつ(給食室へ)
- ⑥はいぜんだいをだす  
はいぜんだいをふく  
コップにみずをいれる

上福島小学校では、毎日残菜がありません。それは、決して当たり前のことではありません。みんなが残さないように意識しているからこそ、実現できます。

1年生の時から、上福島の伝統をしっかり受け継いでいきましょう。

4月27日の給食です。1年生は、サンプルケース通りに食器を並べることができていますよ。

- ⑦おぼん・はいぜん
- ⑧心をこめて「いただきます」
- ⑨へらす・ふやす
- ⑩のこさずたべる
- ⑪ブラッシング・コップのみずすて
- ⑫ナフキン・コップ・ハブラシ  
エプロン・ぼうし・マスク(3つのふくろ)
- ⑬心をこめて「ごちそうさまでした」
- ⑭しょっきをもどす
- ⑮つくえをもどす  
(お友だちの後片付けのお手伝い)
- ⑯ろうかせいれつ(給食室へ)  
はいぜんだいをふく  
はいぜんだいをなおす

自分で決めた量を、残さず食べます。



クイズの答え：②

## 心と体を育む16の法則