

4月13日(水)

てまひまかけて
作っているよ!

ルウ

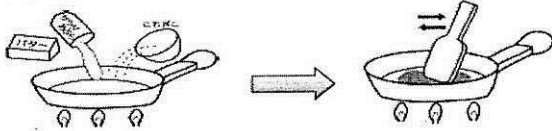
きょうのビーフシチューは、
小麦粉とサラダ油で作った
ルウを使っています。

きょうのこんだて

ビーフシチュー
キャベツのピクルス
みかん(かんづめ)
パンプキンパン
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	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)
	パンプキンパン じゃがいも・サラダあぶら さとう・こむぎこ
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん
り	グリーンピース・キャベツ みかん(かんづめ)

ルウとは、小麦粉をバターやサラダ油などでいためたものをいいます。ルウを汁ものや煮ものに入れることで、とろみや風味をつけることができます。給食では、ていねいに時間をかけて作ります。



クイズ3 給食では、2種類のルウが作られています。今日のルウは、どちらのルウでしょう？

一口メモ

①ホワイトルウ

②ブラウンルウ

○四季折々の上福島の自然の変化をしっかりと見つめ、自然の力のすごさを感じたり、自然を大切にしたいという気持ちをみんながもつことができれば素晴らしいですね。また、栽培活動を通して、一人一人がいろいろなことに気づいたり、考えたりできたらいいなあと思っています。

○もう一つ大事なことは、私たちは生きるために食べていることです。実際、食べ物によって体がつくられています。あらためて、そんなことも考えられたらいいですね。



うす紅色の「上福のりんご」の花が咲いてきました。

る少様月「
のし子下上
が実(右)福
わが(左)の
かりくすも
りますと
すべ今日
かんでの
?い3



産地調べ

じゃがいも	鹿児島県	にんじん	長崎県	キャベツ	三重県
たまねぎ	長崎県	グリーンピース(冷)	ニュージーランド	みかん(缶)	和歌山県

○じゃがいもが北海道産ではなく、鹿児島県産です。

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：②