

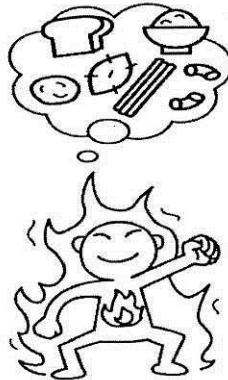
9月7日(水)

貴のグループの食べ物

黄のグループの食べ物

ごはん、パン、めん、いも、
あぶら、さとう、ごま など

黄のグループの食べ物は、
おもに熱や力のもとになる働きが
あり、勉強したり、運動したりする
時のエネルギーになるよ！



きょうのこんだて

イタリアンスパゲッティ
グリーンアスパラガスのサラダ
1/2こくとうパン
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 ウインナー
き	(おもにねつやちからのもとになる) 1/2こくとうパン スパゲッティ・サラダあぶら ノンエッグドレッシング
み ど り	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム グリーンアスパラガス

クイズ4 イタリアンスパゲッティは、おもに何で味つけしているでしょう？

①しょうゆ

②ケチャップ

③ソース

一口メモ

★9・10月は「食物アレルギー対応サポート月間」です。

そこで登場したのが、卵を使わない「ノンエッグドレッシング」です。食物アレルギーのうち、卵アレルギーの児童が最も多く、卵アレルギーの症状が強く出る人は、卵を使ったマヨネーズが食べられません。今日はみんなが安心して「グリーンアスパラガスのサラダ」を食べることができます。

★食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたとき、体を守る免疫システムが過敏に働き、全身にアレルギー症状が起きることです。

★アレルギー物質の表示について、表示しなければならないと決められているのは、「卵、乳、小麦、えび、かに(発症件数が多いため)」「そば、落花生(症状が重くなることが多く、生命に関わるため)」の7つです。



ノンエッグドレッシング

たまねぎ、ピーマン、にんじん、グリーンアスパラガス。
今日も北海道からたくさん届きました。



ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・ノンエッグドレッシングの袋
□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②