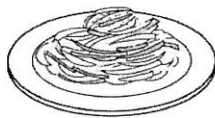


12月19日(月)

マリネ



マリネという言葉は、フランス語で「浸す」という意味です。

マリネは、魚や肉に、たまねぎなどの野菜や油、酢などで作ったマリネソースをからませた料理のことです。

今日の給食では、うすく切ったたまねぎとりんご酢、オリーブ油、白ワインなどで作ったマリネソースをさけにからませた、「さけのマリネ」が登場します。

きょうのこんだて

さけのマリネ
にくだんごとむぎのスープ
プチトマト
しよくパン
(バター〔キューブ〕)
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・さけ にくだんご
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	しよくパン・ (バター〔キューブ〕) でんぷん・なたねあぶら サラダあぶら・さとう・おしむぎ オリーブあぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・だいこん・にんじん
り	ほうれんそう・プチトマト

クイズ13 「昔、麦もお米のようにたいて、たくさん食べられていたことがある。」 ○か×か?

①○

②×

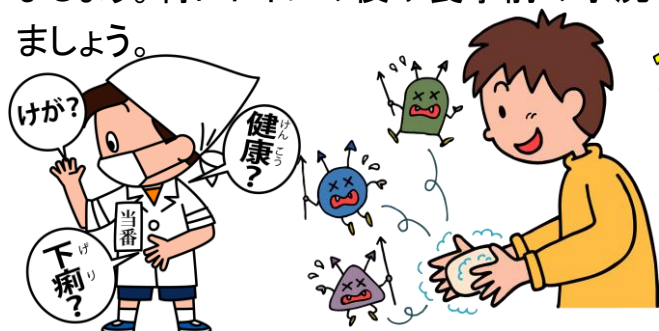
一口メモ

今週は「食育週間」です。

★2学期の給食も19日20日21日と3日間になりました。上福島小学校では、どの学年も、すききらいがあったとしても、自分で食べる量を調節して、給食を残さずにもりもり食べる姿を見ることができます。うれしいことに、食べることが自分の健康にとってもかわりがあることを意識できているからです。この意識は来年も持ち続けてほしいと思います。



★最近体調不良を訴える子どもたちの中に、おなかが痛かったり、吐き気があったりして、学校を休むことになる場合が多いです。全国的にも「感染性胃腸炎」が大流行しています。「早寝・早起き・朝ごはん」、それに排便などの基本的な生活習慣をもう一度直しましょう。そして、自分にも人にも有効な手立ては「手洗い」です。今まで以上に、石けんを使っていねいに手洗いをしましょう。特にトイレの後や食事前の手洗いは、特に意識して行いましょう。



さけ	北海道	だいこん	長崎県	ほうれん草	徳島県
たまねぎ	北海道	にんじん	鹿児島県	プチトマト	熊本県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・バターの包み紙 □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①