

11月25日(月)



たこボール

たこ焼きのイメージでつくっているの、たこボールと名付けられました。
たこボールは、材料をねるようによくまぜ、まるくまとめて、油で揚げてつくります。



きょうのこんだて

たこボール
ぶたにくとじゃがいものにも
だいこんのあまずあえ
おおがたコッペパン
ブルーベリージャム
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・たこ・とうふ・ぶたにく・かつおぶし(ふんまつ)・けずりぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる) おおがたコッペパン・ブルーベリージャム じゃがいも・でんぶ・こむぎこ・あぶら・さとう・サラダあぶら
みどり	(おもにからだのちようしをとのえる) あおねぎ・たまねぎ・にんじん・さんどまめ・だいこん

クイズ16 たこボールは、次のどの方法で作られているでしょう？

- ① 油であげる ② 焼く ③ 蒸す

一口メモ

○今週は、「生活振り返り週間」です。自分の生活習慣を振り返る機会です。

□「早寝・早起き・朝ごはん」は身についていますか？

□自分の生活課題は改善できていますか？

○最近の研究で、腸内細菌のバランスが免疫力アップにつながる事が明らかになってきました。特に、乳酸菌の働きが注目されています。

○かぜを引きやすい季節です。手洗い・うがいの励行、規則正しい生活習慣、栄養バランスのよい食事で、体の抵抗力を高めましょう。

○今日の「たこボール」は、給食調理員さんが一つひとつまらめて作っていただきました。

○たこの産地は兵庫県明石市が有名です。でも、今はほとんどがアフリカからの輸入です。とり方は、日本と同じ「たこつぼ」を使うそうです。たこは「デビルフィッシュ」と言われ、食べない国が多いのです。もちろん、アフリカの人でも食べないのですよ。

産地調べ

たこ	モーリタニア	たまねぎ	北海道	三度豆(冷)	タイ
じゃがいも	北海道	にんじん	青森県	だいこん	熊本県

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



かぜを防ぐ食事

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどを中心に、栄養バランスのよい食事を三食きちんと食べて、かぜに負けないじょうぶなからだをつくりましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
体を温め寒さに負けない強い筋肉をつくれます。 肉、魚、卵、豆、乳製品、牛乳、乳製品など	皮膚やのど・鼻の粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。 うなぎ、レバー、野菜など	コラーゲンの生成を助け、ウイルスの侵入を防ぎます。 野菜、果物、いちもなど



できたてのまん丸「たこボール」です。手作りソースがかけられます。

