

11月分の給食【11/1(金)～11/29(金)】

# 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で、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。



**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こと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るめて作ってくださいました。

○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、アフリカの人も食べないので。

## 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

## 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の  
だいこんのあますあえ  
おおがたコツペパン  
ブルーベリージャム  
ぎゅうにゅう

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



## 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

かわい体を温め寒さに負けない強い筋肉をつくります。  
鶏、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など



### ビタミンA

皮ふやのど・鼻の粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。



### ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、ウイルスの侵入を防ぎます。



できたてのまん丸  
「たこボール」です。  
手作りソース  
がかかります。

クイズの答え：①