

10月23日(月)

10月は

食物アレルギー対応サポート月間です！

「コーンクリームシチュー」は、小麦粉の代わりに上新粉(米粉)を使って、とろみをつけています。

「ポークカレーライス」は、米粉で作ったカレーパウダーの素を使っています。

今日の「鶏肉のマリネ焼き」は、「卵」の入っていないノンエッグドレッシングで味をつけて焼いています。

きょうのこんだて

けいにくのマリネやき(ノンエッグドレッシング)
スープに
きゅうりのピクルス
こくとうパン
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ウインナー、 ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) じゃがいも、さとう、 ノンエッグドレッシング こくとうパン
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、キャベツ、 きゅうり

クイズ15 食物アレルギーの対応で給食のときに、アレルギーのある人も食べられるようにおかずからぬいている食べ物は、つぎのうちどれでしょうか。

① だいず ② ふ ③ いか

今週は「生活振り返り週間」です。

一口メモ

○10月も食物アレルギー対応サポート月間です。

今日の鶏肉のマリネ焼き[ノンエッグドレッシング]には、卵アレルギーのある人も食べられるように、卵を使用していないノンエッグドレッシングで鶏肉に下味をつけてから焼き物機で焼きました。「マリネ」というのは、肉や魚などを油漬けにしたもののことです。



ノンエッグドレッシング

今回は、ノンエッグドレッシングにつけて焼いたので、「マリネ焼き」と名付けました。

○今週は「生活振り返り週間」です。朝、晩はめっきり寒くなってきました。風邪などにかかりにくい体をつくるためにも「早ね、早おき、朝ごはん、はいべん」を心がけましょう。先週の金曜日に養護教諭の山本先生が3年生に「心」の学習を行いました。



言葉には、相手の心が元気になる「ふわふわことば」や相手の子がいやな気持ちになる「ちくちくことば」があることを学びました。心と体が元気であるためには、

- ① 十分なすいみんと食事をしてきそく正しい生活をする
 - ② 赤・黄・緑の食べ物が入った食事をすききらいなく食べる
 - ③ 外で元気に運動する
- みなさんもやってみましょう。

保健室前のろうかにはっています。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	愛媛県	鶏肉(もも皮無)	岡山県
キャベツ	長野県	きゅうり	宮崎県	ウインナー	アメリカ・日本

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