

# 12月6日 (水)

## シューマイ

シューマイは、<sup>ちゅうごくりょうり</sup>中国料理の<sup>てんしん</sup>点心（一口で食べられるような<sup>かる</sup>軽い<sup>しょくじ</sup>食事）の1つです。  
肉と細かくきざんだ野菜に<sup>やさい</sup>調味料を、<sup>ちようみりよう</sup>小麦粉で作った<sup>くわ</sup>うすい皮で<sup>かわ</sup>つつんで<sup>も</sup>蒸して<sup>つく</sup>作ります。



注:「えびととうふのスープ」は、「えび」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

あげシューマイ  
えびととうふのスープ  
ツナとキャベツのいためもの  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) にくシューマイ、えび とうふ、ツナ(かん) ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) あぶら サラダあぶら ごはん
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) もやし、キャベツ、にら、 たまねぎ、にんじん

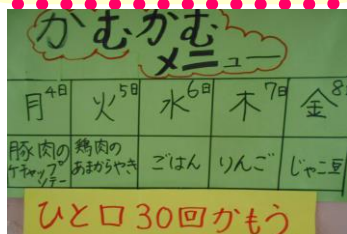
クイズ4 つぎのうち、<sup>てんしん</sup>点心はどれでしょうか。

① タンタンめん ② ギョーザ ③ すぶた

### 一口メモ

- 「歯と口の健康強調週間」の3日目のかむかむメニューは「ごはん」です。担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。  
食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかりと歯をみがきましょう。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。よくかんで食べることを意識しましょう。



- 12月分から使用している米の種類が変わりました。

青森県の「つがるロマン」です。<sup>いなさくせいさんしゃ</sup>稲作生産者の情熱とロマンをこめて

「つがるロマン」と名づけました。コシヒカリの<sup>まご</sup>孫にあたる<sup>ひんしゅ</sup>品種です。

給食では<sup>むせんまい</sup>無洗米（洗わなくてもいい米）を使用しています。

上福島小学校では、給食室でごはんをたいています。

3台でたきます。無洗米でも水に30分吸水させてから、点火してたき上げます。



【おまけクイズ】つがるロマンは、<sup>しんまい</sup>新米です。給食室でごはんをたくときにしている工夫は何でしょうか。

- ① 米を洗う ② 水をふやす ③ 水をへらす

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	もやし	ミヤンマー(工場岐阜)
キャベツ	高知県	にら	高知県	肉シューマイ	大分県

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

クイズの答え: ② おまけクイズの答え: ③