

# 12月6日(水)

## シユーマイ

シユーマイは、中国料理の点心（一口で食べられるような軽い食事）の1つです。肉と細かくきざんだ野菜に調味料を、加えてまぜたものを、小麦粉で作ったうすい皮でつつんで蒸して作ります。



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

あげシユーマイ  
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）にくシユーマイ、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	（おもにからだのちょうしをととのえる）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、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。

○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。稲作生産者的情熱とロマンをこめて「つがるロマン」と名づけました。コシヒカリの孫にあたる品種です。

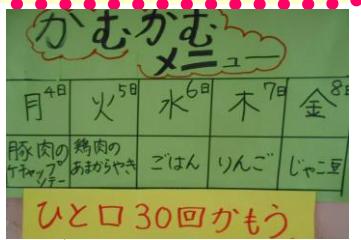
給食では無洗米（洗わなくてもいい米）を使用しています。

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。



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。



青森県の「つがるロマン」29年産

【おまけクイズ】つがるロマンは、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	肉シユーマイ	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