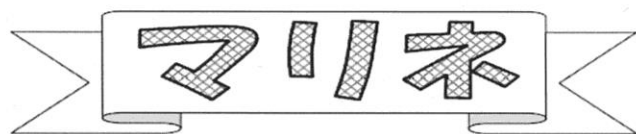


12月14日(木)



「マリネ」という言葉は、フランス語で「浸す」という意味です。

マリネは、魚や肉に、たまねぎなどの野菜や油、酢などで作ったマリネソースをからませた料理のことです。



今日の給食では、うすく切ったたまねぎとりんご酢、オリーブ油、白ワインなどで作ったマリネソースをさけにからませた、「さけのマリネ」が登場します。

きょうのこんだて

さけのマリネ
にくだんごとむぎのスープ
プチトマト
パンプキンパン
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) さけ、にくだんご ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、あぶら、でんぷん オリーブあぶら、おしむぎ サラダあぶら パンプキンパン
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん、だいこん ほうれんそう、プチトマト

クイズ10 つぎのうちフランス料理はどれでしょうか。

① ティラミス ② ムニエル ③ アヒージョ

一口メモ

○今日の児童集会は、健康委員会の発表でした。「あいうべ体操」について発表しました。あいうべ体操で舌を正しい位置にもどしましょう。舌の位置は、うわあごに近いほど、舌の筋肉が強くのぞましいです。また、舌の位置がうわあごにつくと、自然と鼻呼吸ができます。これからの季節、インフルエンザを予防するためにも「あいうべ」

今週は、「生活振り返り週間」です。



1セット30回

毎日続けま

しょう。



○マリネとはフランス語で「ひたす」という意味です。

魚や肉などにたまねぎ、セロリー、にんじん、ピーマン、トマトなどの野菜や油、酢、塩、こしょう、マスタード、ワインなどを加えたものをかけてひたした料理です。

油であげたものに、マリネソースをかけるとさっぱりとした味になります。くさみを抜く効果があるので、魚の料理に用いることが多いです。スペイン、ノルウェー、イタリアなどでよく作られている料理です。給食では、あげたさけにマリネソースをかけます。



マリネソースの調味料です。

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	プチトマト	徳島県
だいこん	鹿児島県	ほうれん草	徳島県	押し麦	石川県

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