

12月19日(火)

みかん

みかんにはビタミンCが
多く含まれています。
ビタミンCをしっかりととると、かぜにかかりにく
い力をつけることができます。
そのほかに、みかんの袋には、食物せんいが多く
含まれており、おなかのそうじをしてくれます。

きょうのこんだて

まぐろのフライ
ぶたにくとあつあげのもの
みかん
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、まぐろ あつあげ、けずりぶし 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、 こむぎこ、パンこ、ごはん
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 さんどまめ、みかん

クイズ13

給食のみかんは、うんしゅうみかんです。英語では、「サツマ
オレンジ」という。これは、ホントかウソか。

(1) ホント (2) ウソ

一口メモ

○昨日は、1、2年生が収穫したさつまいもを使って、スイートポテトを作りました。

今週は、「食育週間」です。



1年生がさつまいもの皮をピーラーでむいて、2年生が包丁で切る体験をしました。

その後、さつまいもをゆでて、砂糖、バター、牛乳、生クリームを加えて、アルミカップに入れてオーブントースターで焼きました。

○今日の給食の主菜は、「まぐろのフライ」です。塩、こしょうで味つけしたまぐろに、小麦粉と水で作った衣、パン粉をつけて油であげました。食べやすいようにトンカツソースもついています。



冷凍のまぐろ

だいこん	鹿児島県	にんじん	鹿児島県	豚肉	鹿児島県
たまねぎ	北海道	まぐろ	太平洋	みかん	愛媛県

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：①