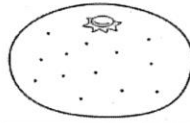


12月19日(火)

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をしっかりすると、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。



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