

12月20日(水)

自分の食生活を見直そう

自分の食生活をふりかえり、できていないことは、今日からがんばりましょう。

①朝ごはんを食べて
いますか？②すききらいしないで
のこさず食べていますか？③おやつは、時間や種類、量を
考えて食べていますか？④食べ物や食事に関わる人々に
感謝して食べていますか？⑤脂質や塩分、糖分のとりすぎに気を
つけていますか？⑥よくかんで味わって食べて
いますか？

注:「ミネストローネ」は、「マカロニ」の個別対応献立です。

クイズ14

ミネストローネは、どこの国の料理でしょうか。

① スペイン ② イタリア ③ フランス

一口メモ

○今日の給食のスープは「ミネストローネ」です。

ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。野菜がたくさん
入ったイタリアの家庭料理です。給食では、ベーコンでうまみを出したあと、オリーブ油でたまねぎ、
にんじん、じゃがいもをいため、トマト(缶)、マッシュルームと
アルファベットマカロニを入れました。アルファベットマカロニは、アルファベットと数字のマカロニ
です。食べるときにさがしてみましょ。○ご家庭でも寒いこの時期に一品で
たっぷり野菜が食べられて、体が
あたたまるミネストローネおすすめです。AからZのアルファ
ベットと1から
9の数字が入っ
ています。

【おまけクイズ】

給食にも登場する「スパゲッティミートソース」ですが、
ミートソースのことを イタリアでは、何とよんでいるでしょうか。

- ① カルボナーラ
- ② ペペロンチーネ
- ③ ボロネーゼ



きょうのこんだて

けいにくのカレーふうみやき
ミネストローネ
サワーキャベツ
レーズンパン
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ベーコン ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、じゃがいも、 マカロニ(アルファベット)、さとう オリーブあぶら レーズンパン
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、トマト(かん)、 パセリ、にんじん、キャベツ マッシュルーム

今週は、「食育週間」です。

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