

# 12月20日(水)

## じぶんの食生活を見直そう

自分の食生活を振りかえり、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。

### 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

### クイズ14

ミネストローネは、どこの国料理でしょうか。

- ① スペイン ② イタリア ③ フランス

今週は、「食育週間」です。

### 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、ベーコンでうまいを出したあと、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う。

○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。

### 【おまけクイズ】

給食にも登場する「スペ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

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。



じゃがいも	北海道	にんじん	鹿児島県	パセリ	静岡県
たまねぎ	北海道	キャベツ	愛知県	マッシュルーム(水煮)	岡山県

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