

12月分の給食【12/2(月)～12/24(火)】

12月6日(金)

てあら
しっかり手を洗っていますか? 😊



きょうのこんだて

みそラーメン

れんこんのちゅうかやき

りんご

しょくパン

(ソフトマーガリン)

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か (ぎゅうにゅう・えび・やきぶた・あかみそ)

き (おもにねつやちからのもとになる)

しょくパン・

(ソフトマーガリン)・

ちゅうかめん・さとう・ごまあぶら・

ラー油

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

ど キャベツ・コーン・もやし・にら・

り にんじん・れんこん・りんご

クイズ5 れんこんは、「はす」という植物のどの部分を食べているでしょう?

①花

②茎

③根

一口メモ

○「歯と口の健康強調週間」の最終日です。今日のかむかむメニューは「りんご」です。デザートなので、かむかむチェックのために一口だけ食べます。しっかり30回かみましょう。

○昨日、【和食 日本人の伝統的な食文化】が、ユネスコの「無形文化遺産」に正式に登録されました。そんな日に、6年生が「おせち料理作り」をしました。偶然とはいえ、とても有意義な実践になったと思います。また、給食も、ご飯といわしのしょうが煮で純和風でした。

○日本政府は、【和食】を「自然を尊重する日本人の精神を体現した食に関する社会的な慣習」と位置付けて、①正月や田植えなど年中行事との密接な関わり②四季や地理的多様性による新鮮な山海の幸③自然を表した美しい盛り付けなどを特色として、提案しました。それが世界に認められたのです。

○でも、私たち日本人は、本当に【和食】のよさに気づいているでしょうか。

○5年生が11日に、家庭科で「ごはんとみそしる」を作ります。その前に「和食の朝ごはん」を作りました。「一汁三菜」の形は、栄養バランスもよく、また、食料自給率も高くなることがわかりました。さらに旬や国産にこだわることも大事です。

三菜目は、お漬物や、煮豆などの常備菜でもいいですね。

産地調べ

えび(大)	インド	にら	高知県	れんこん	徳島県
キャベツ	愛知県	にんじん	鹿児島県	りんご	山形県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ・ソフトマーガリンの袋□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ②

元気な朝ごはん



5年()組
名前()

副菜

オレンジ



主菜

いをみそしるは、もし入れてても、お何