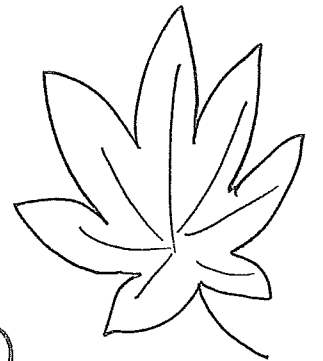
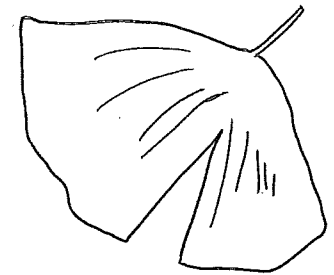
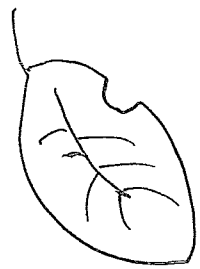
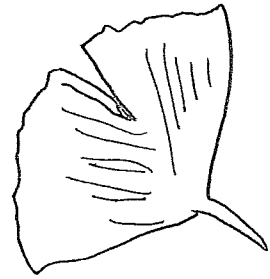
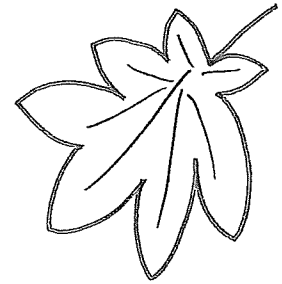




11月^{がつ}きゅうしよくカレンダー

11月^{がつ}の給食^{きゅうしよく}目標^{もくひょう}

{ 食べる^たよろこびを^{あじ}味わおう }

シリーズ 『 食べ物^{たもの}と健康^{けんこう} ～魚^{さかな}を食べよう～ 』

行事^{ぎょうじ}献立^{こんだて}

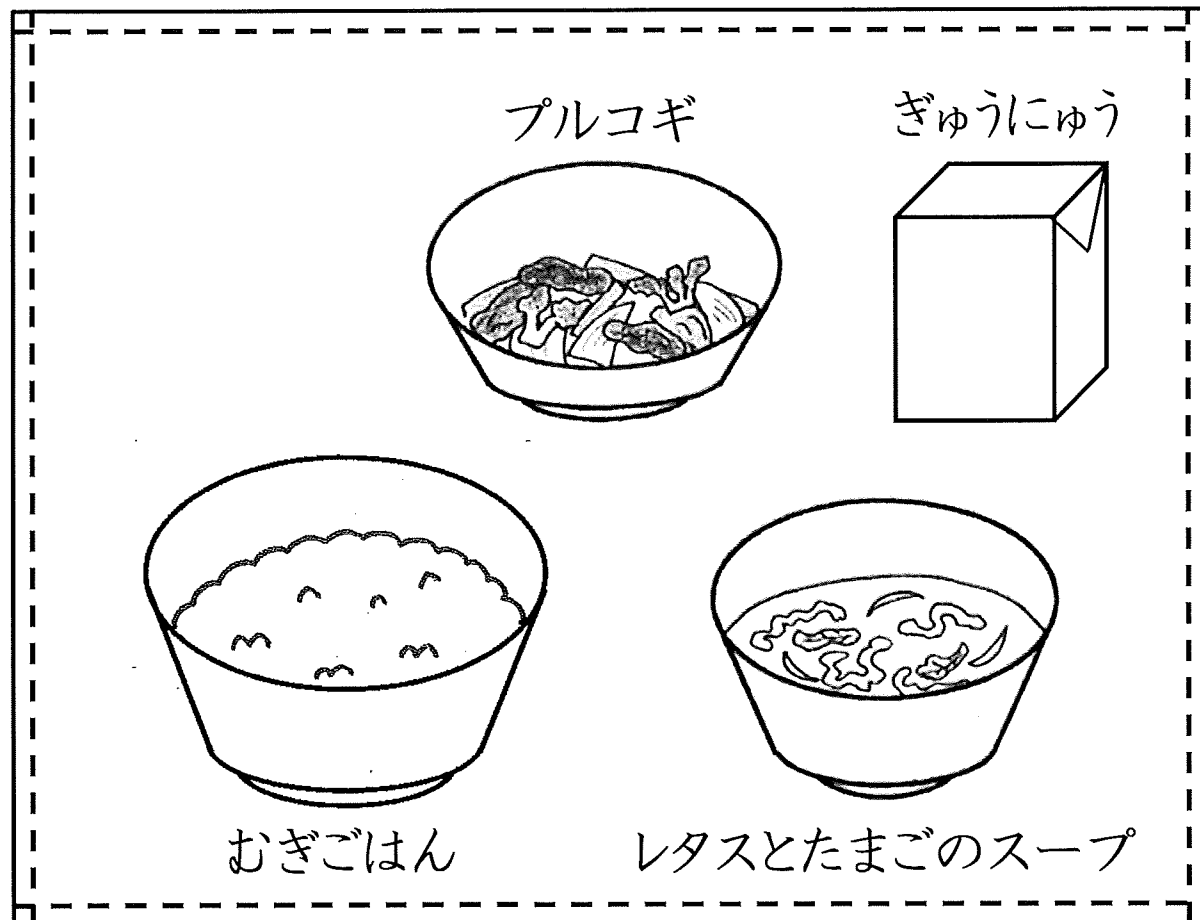
『 給食^{きゅうしよく}感謝^{かんしゃ} 』

20日^かは 和^わ(なごみ)献立^{こんだて} … 和食^{わしょく}推進^{すいしん}の日^ひ

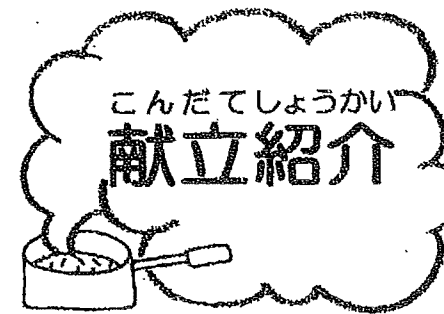
3 ブロック

上京・左京・山科支部

10月26日（月）

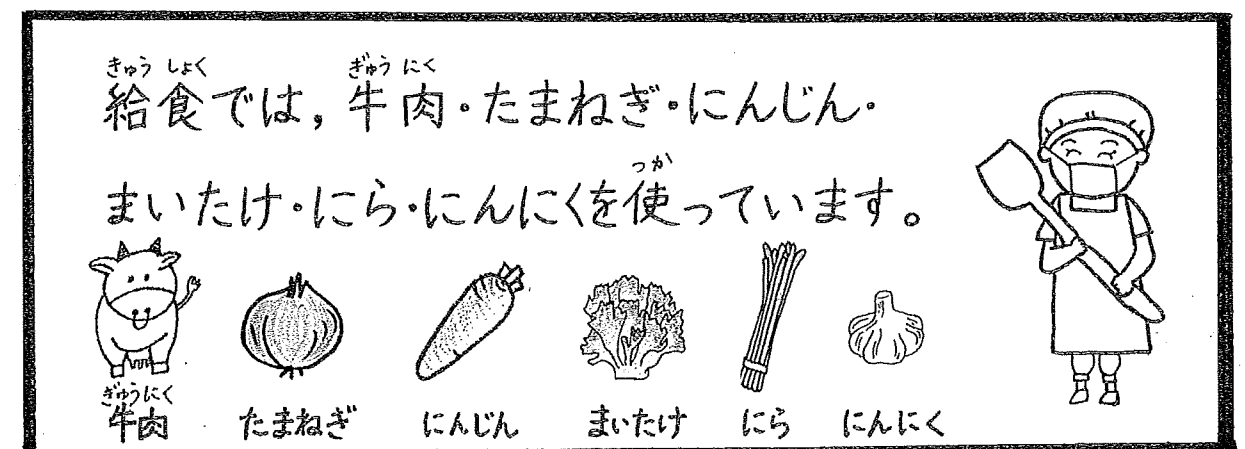


食べ物の三つのはたらき			
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	からだ 熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	おぎごはん さとう ごまあぶら サラダあぶら かりんとう	にんじん たまねぎ にら レタス まいたけ にんにく	



プルコギ

『プルコギ』は、うすく切った牛肉にあまからいたれで味をつけてから、野菜ときのこと一緒にいただきます。



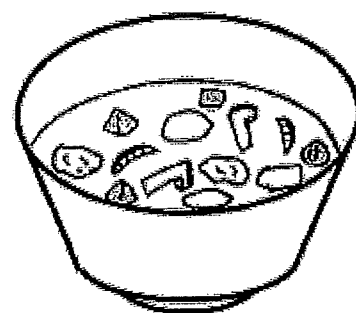
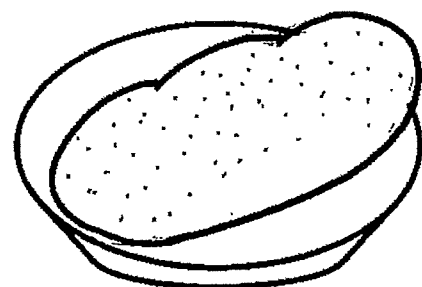
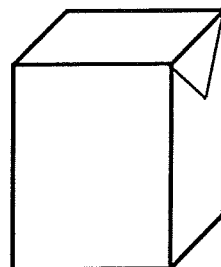
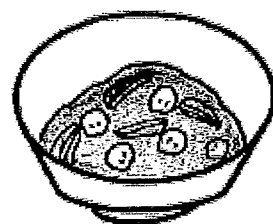
10月27日 (火)



きのこ

きょう しょく つか 給食に使っているきのこ

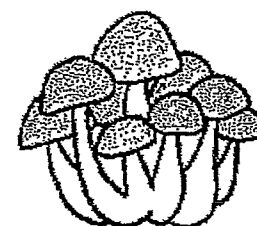
ほうれんそうのソテー ぎゅうにゅう



ぜんりゅうふんパン きのこのクリームシチュー



エリンギ しいたけ マッシュルーム



しめじ えのきだけ まいたけ

食べ物の三つのはたらき

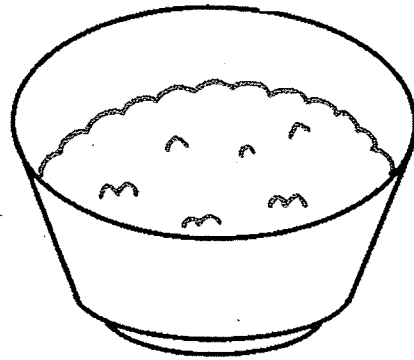
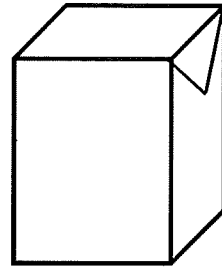
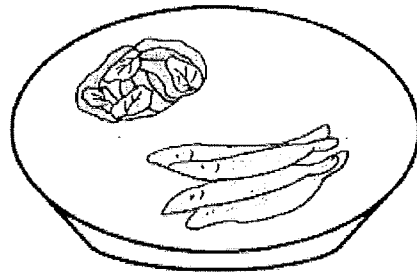
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ぜんりゅうふんパン	たまねぎ	にんじん	
チーズ	だっしふんにゅう	じゃがいも	エリンギ	しいたけ	
		こむぎこ	コーン	ほうれんそう	

きょう 今日「きのこのクリームシチュー」には、
エリンギとしいたけを使っています。
かお しょう かん たの 香りや食感を楽しみながら食べましょう。

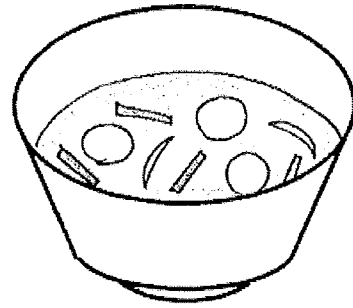
10月28日 (水)

ほうれんそうと
はくさいのごまに

きびなごのこはくあげ りゅうにゅう

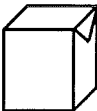
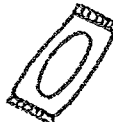
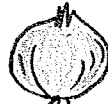


ごはん

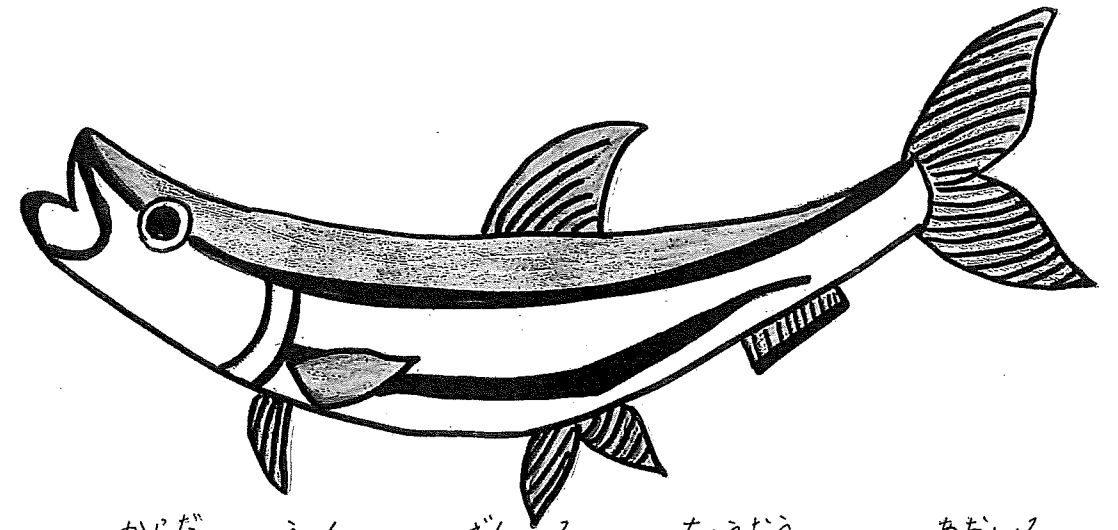


いものじり

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  きびなご  しんじゅうみそ  あかみそ	 ごはん  さといも  かたくりこ  こめこ  すりごま  ひまわりゆ	 ほうれんそう  にんじん  しょうが  たまねぎ  はくさい		

魚事典 きびなご

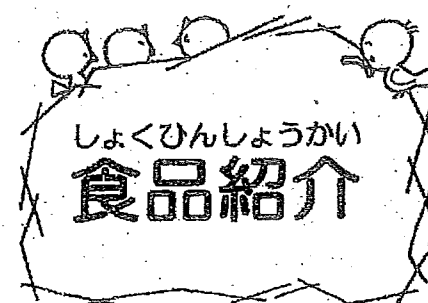
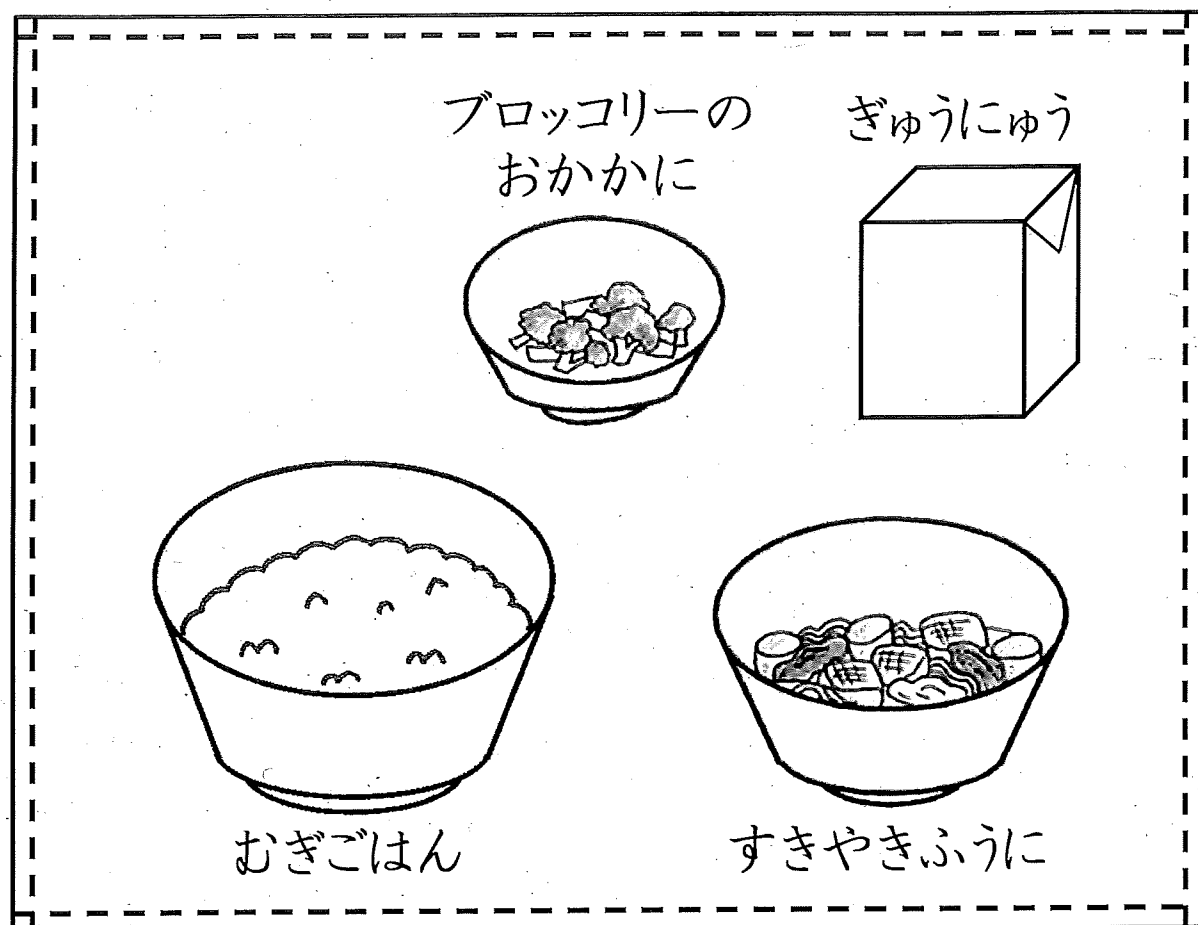


からだ うつく ぎんいろ ちゅうおう あおいろ
 体は美しい銀色で、中央には青色の
 おびもようが入っています。

か ご しまけん ほうげん おび ござかな
 鹿児島県の方言で『帯』を『きび』、『小魚』
 を『なご』といいます。

ほね た さかな
 骨まで食べられる魚なのでカルシウム
 を多くとることができます。

10月29日 (木)

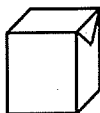


ブロッコリー

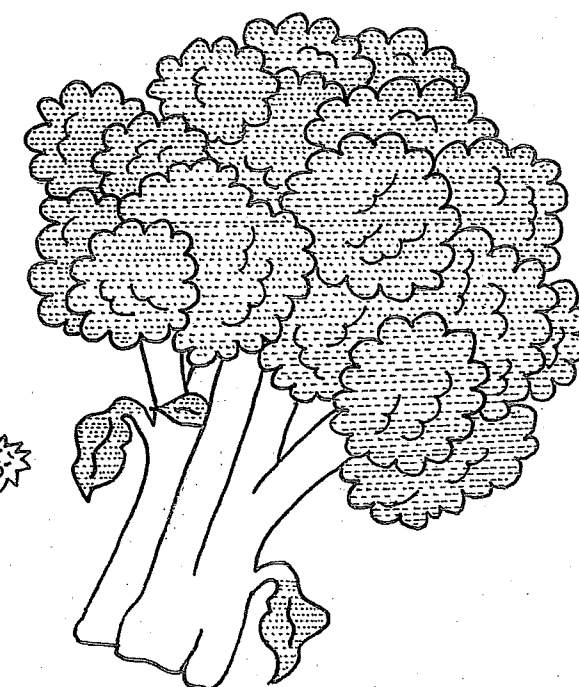
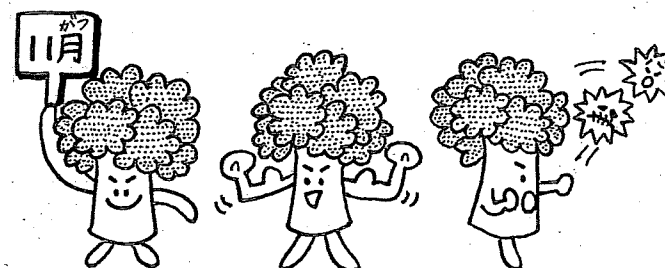
11月^{がつ}から3月^{がつ}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}です。
 これからの季節^{きせつ}においしくなります。

体の調子^{ちようし}を整える^{ととのしよくもつ}「食物せんい」^{おお}が多く
 ふくまれています。

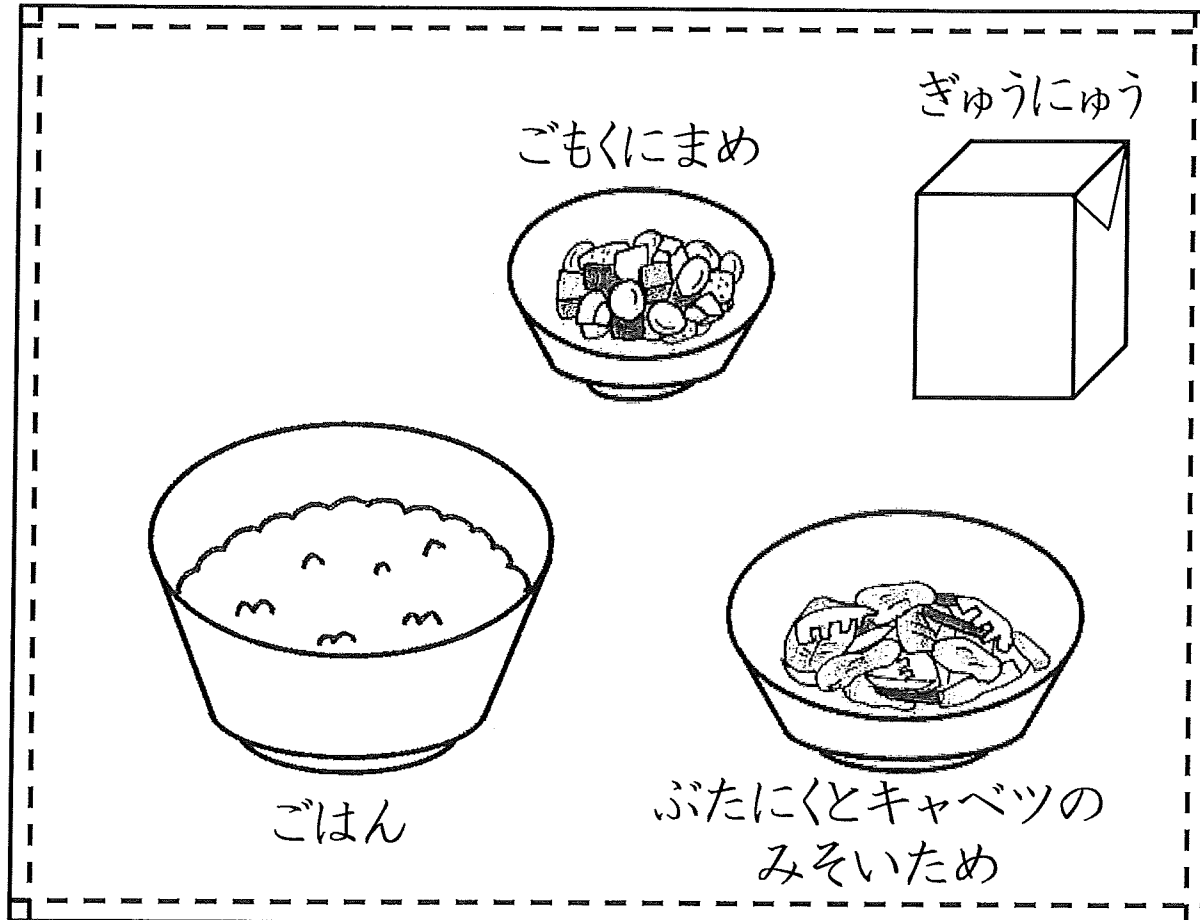
かぜを予防^よするはたらきがある「ビタミンC」^{シー}が
 多く^{おお}ふくまれており、かぜに負けない
 元気^{げんき}な体^{からだ}をつくれます。

食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 ぎゅうにく	 おぎごはん	 サラダあぶら	 たまねぎ	 くじょうねぎ
 やきどうふ	 はなかつお	 きりふ	 さとう	 ブロッコリー	

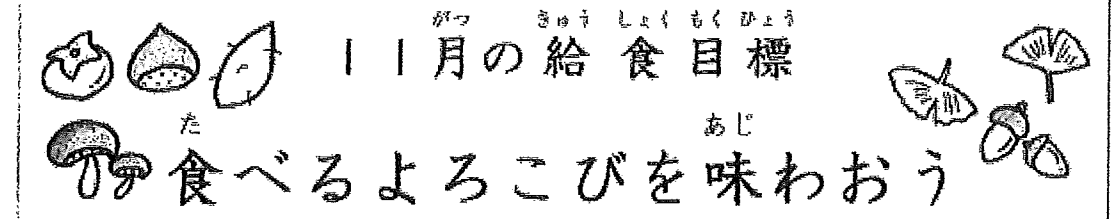
「ブロッコリーのおかか煮」は、
 ブロッコリーの花^{はな}のつぼみと茎^{くき}の
 部分^{ぶぶん}を煮^にて作^{つく}りました。



10月30日（金）

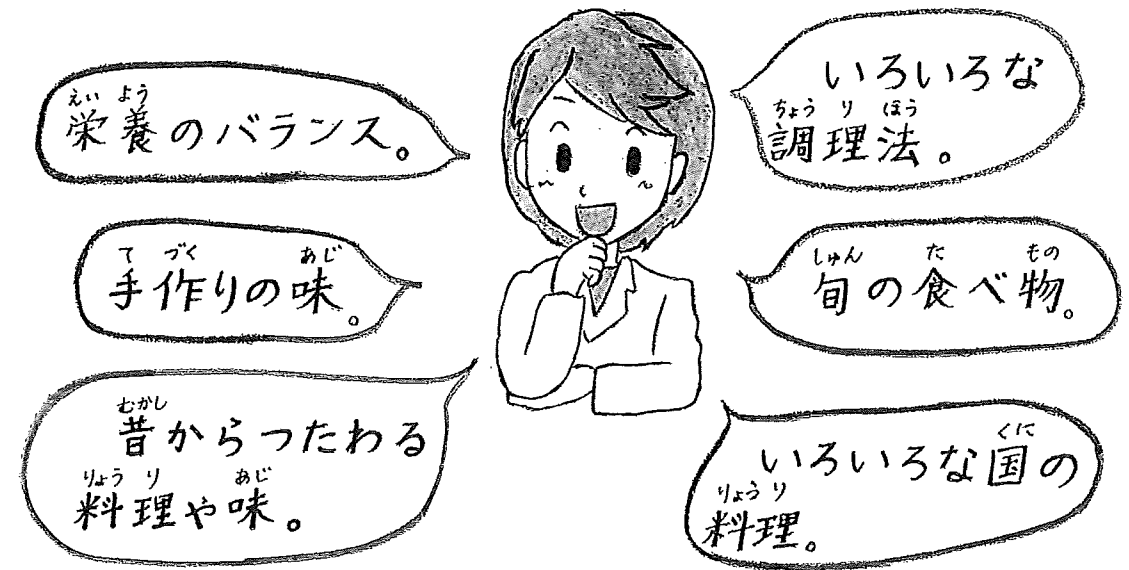


食べ物の三つのはたらき			
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	サラダあぶら
あかみそ	ちくわ	ごまあぶら	しょうが
だいず	きりこんぶ	さとう	にんじん
		さんおんとう	キャベツ
		しいたけ	たけのこ



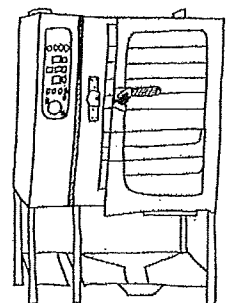
～献立ができるまで～

給食の献立を考える時には、こんなことに気をつけています。

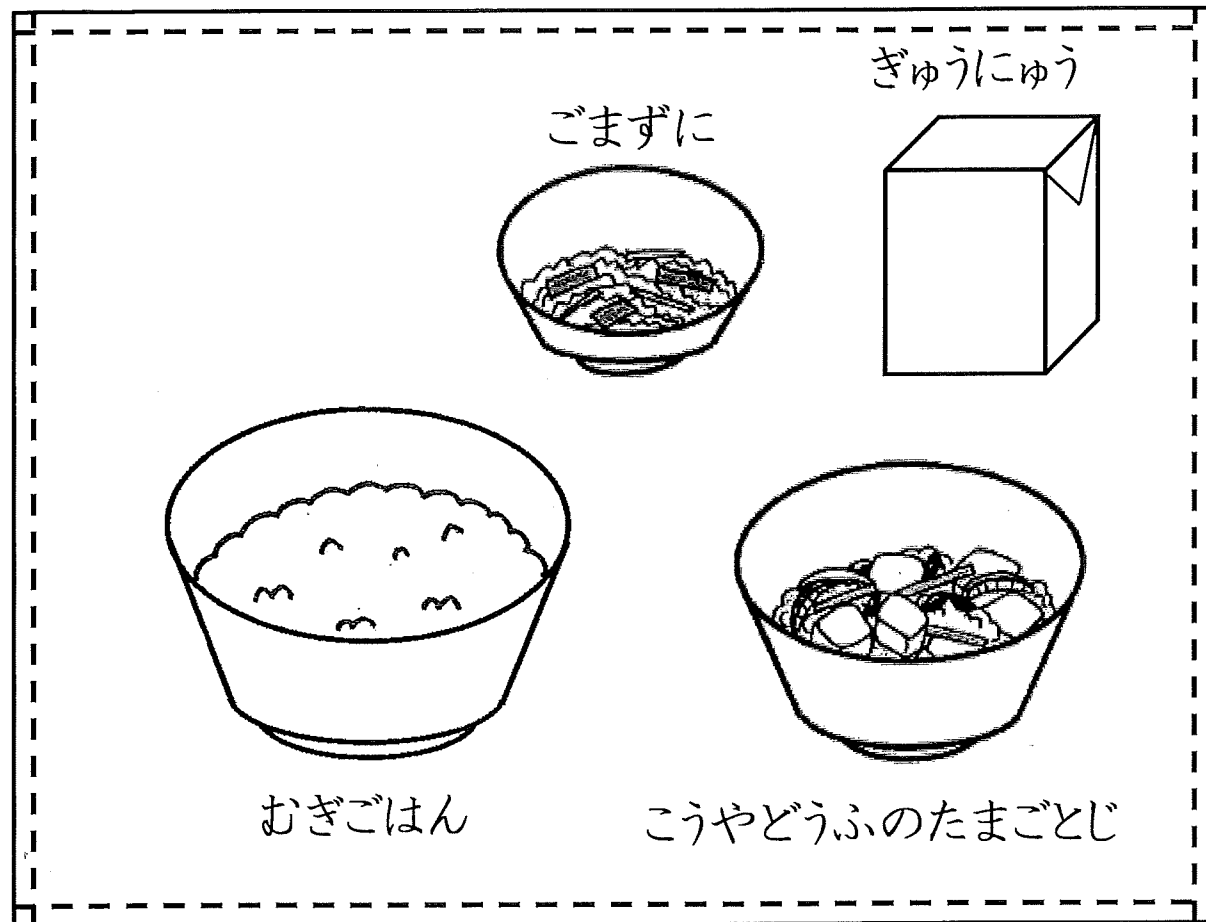


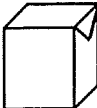
みんなの健康をねがって、献立を考えています。

「五目煮豆」は、スチームコンベクションオーブンを
使って作りました。こんぶのうま味や
ふくらとした大豆のやさしいあま味を
味わいましょう。



11月 2日 (月)



食べ物の三つのはたらき			
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる
 ぎゅうにゅう  とりにく  こうやとうふ  たまご  ほそぎりこんぶ	 おぎごはん  すりごま  さとう	 えだまめ  にんじん  たまねぎ  しいたけ	 キャベツ

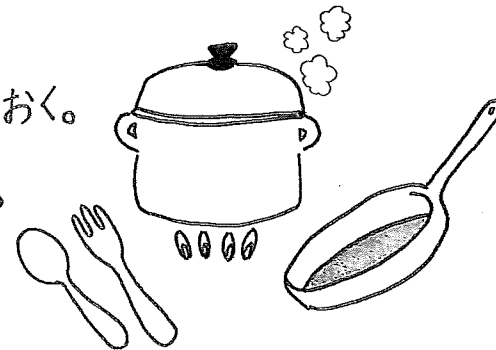
ぼくもわたしも 名コック ず に ごま 酢 煮



材料(4人分)			
・にんじん	... 1/8本	・すりごま	... 大さじ1
・キャベツ	... 200g	・さとう	... 小さじ1
・細切こんぶ	... 2g	・うすくしょうゆ	... 小さじ3
		・米酢	... 小さじ1

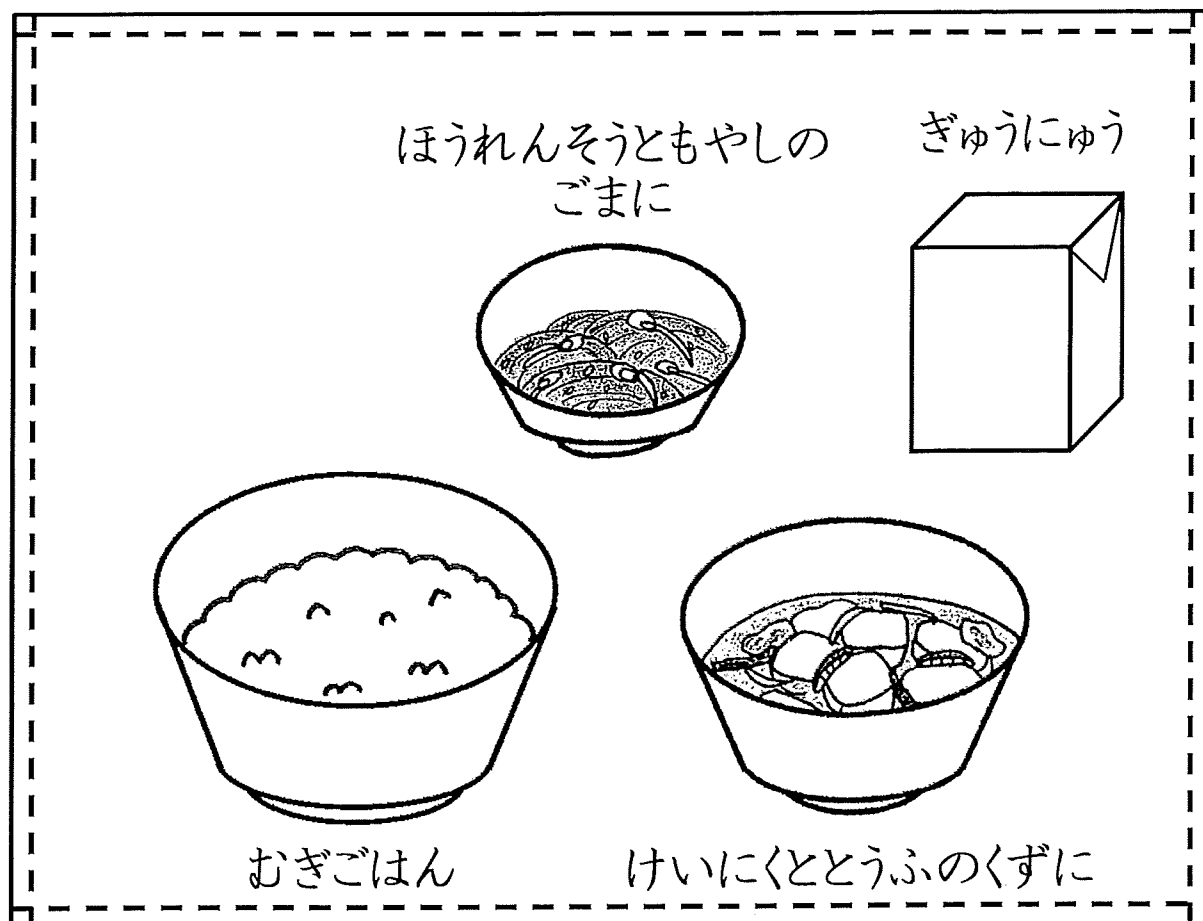
作り方

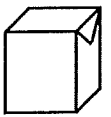
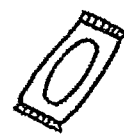
- ① 細切こんぶはよくあらひ、水につけておく。
- ② キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ③ すりごまはさっという。
- ④ キャベツ・にんじんをむす。
- ⑤ ①をもとし汁とこんぶに分け、もとし汁(40cc)・さとう・しょうゆを煮立て、にんじん・キャベツ・細切こんぶ・米酢を加えて火を通し、最後にすりごまを加えて仕上げ。

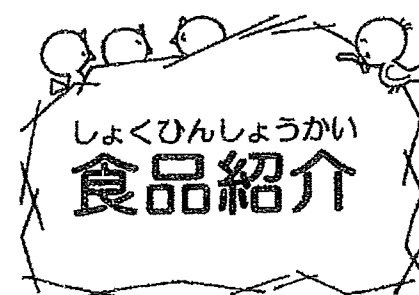


細切こんぶのとろみや、香ばしくいったすりごまが酢の味をまろやかにしてくれます。

11月 4日 (水)



食べ物の三つのはたらき			
赤	からだをつくる	黄	からだを温めたり力をもとにする
 ぎゅうにゅう  とりにく  とうふ	 おぎごはん  すりごま  かたくりこ	 しいたけ  たまねぎ  にんじん	 もやし  ほうれんそう  しょうが

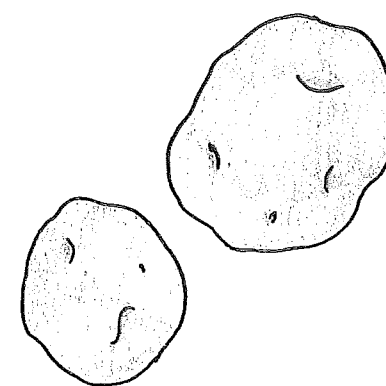


かたくり粉

むかし
昔は、カタクリという
しよくぶつ 植物から作られていたため、
『かたくり粉』というなまえ
つけられました。



いま
今では、カタクリが
すく 少なくなったので、
かわりにじゃがいもから
つく 作ったものを使っています。

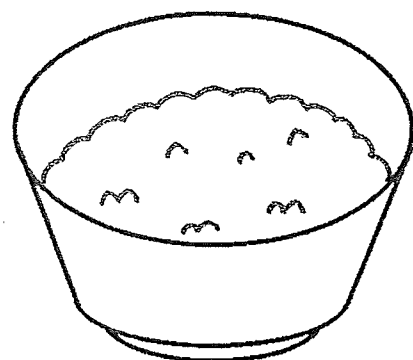
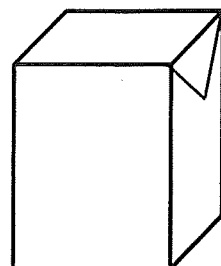
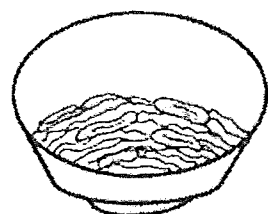


きょう
今日は、『けい 肉 ととうふのくず煮』に
とろみをつけるためにかたくり粉を使っています。

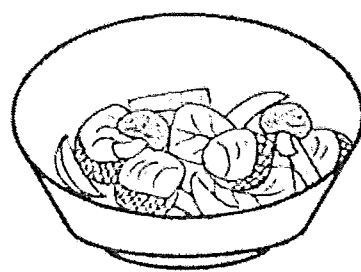
11月 5日 (木)

こまつなときりぼしだいこんの ぎゅうにゅう

にびたし



ごはん



さけのちゃんちゃんやき

食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	からだ 体をつくる	緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう さけ あかみそ しろみそ	ごはん さとう さんおんどう	たまねぎ キャベツ しめじ こまつな	にんじん しめじ きりぼしだいこん		



シリーズ ～食べ物と健康～



魚を食べよう



給食に登場する

魚からできている食品

乾そうさせて作られているもの



花かつお



かつおぶし

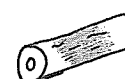


けずりぶし



じゃこ

すりつぶして作られているもの



ちくわ

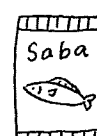


かまぼこ



平天

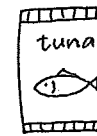
魚の身をほぐしたもの



さばフレーク

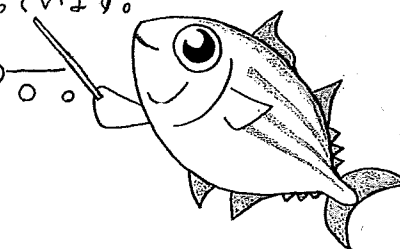


さけフレーク

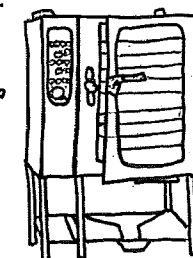


まぐろフレーク

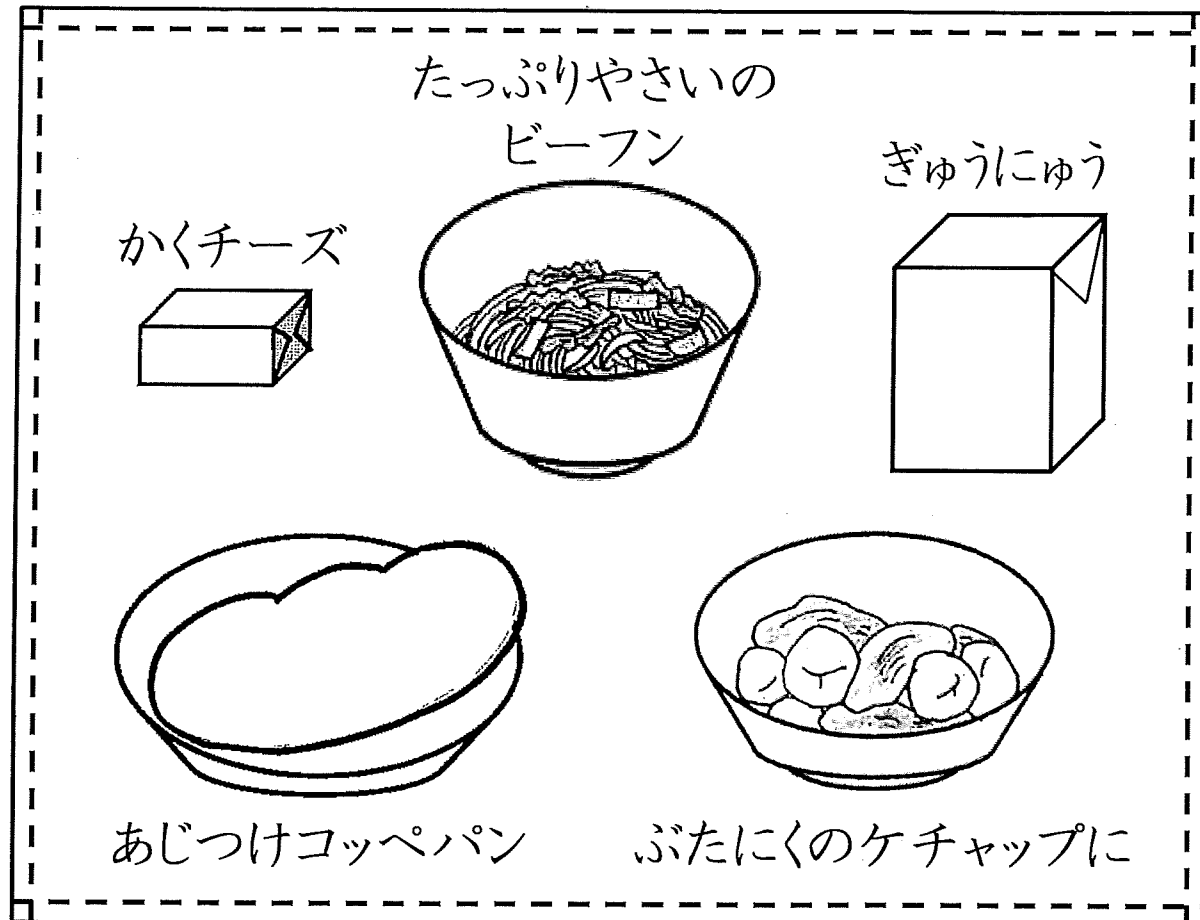
「小松菜と切りぼしだいこんの煮びたし」に、けずりぶしでとただしを使っています。



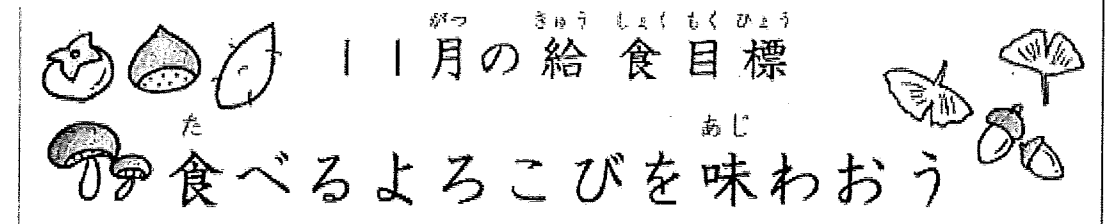
「さけのちゃんちゃん焼き」は、北海道の郷土料理です。スチムコンベクションオーブンをを使って作りました。さけの身をほぐしながら、野菜といっしょに食べましょう。



11月 6日 (金)

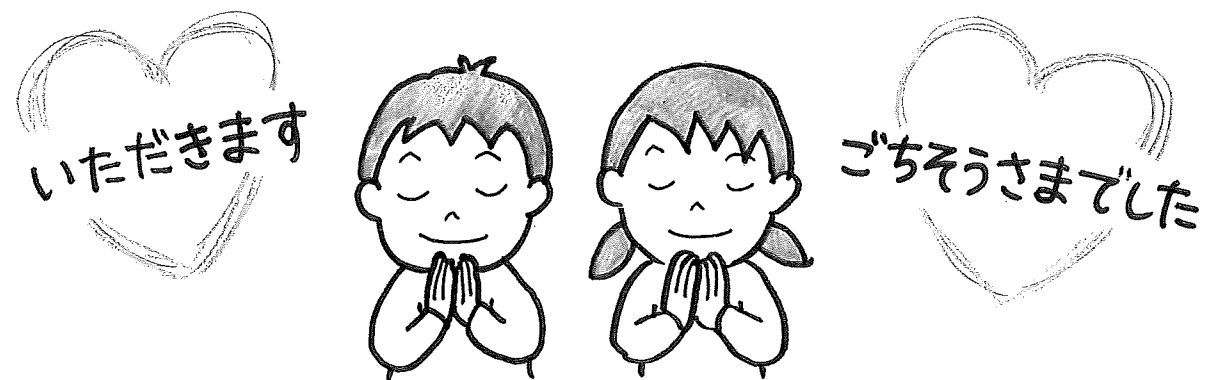


食べ物の三つのはたらき					
赤	からだ 体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう		 あじつけコッペパン		 たまねぎ	
 ぶたにく		 じゃがいも		 にんじん	
 チキンハム		 サラダあぶら		 しいたけ	
 チーズ		 ビーフン		 キャベツ	

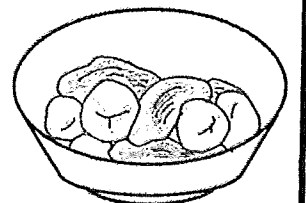


心をこめてあいさつをしましょう

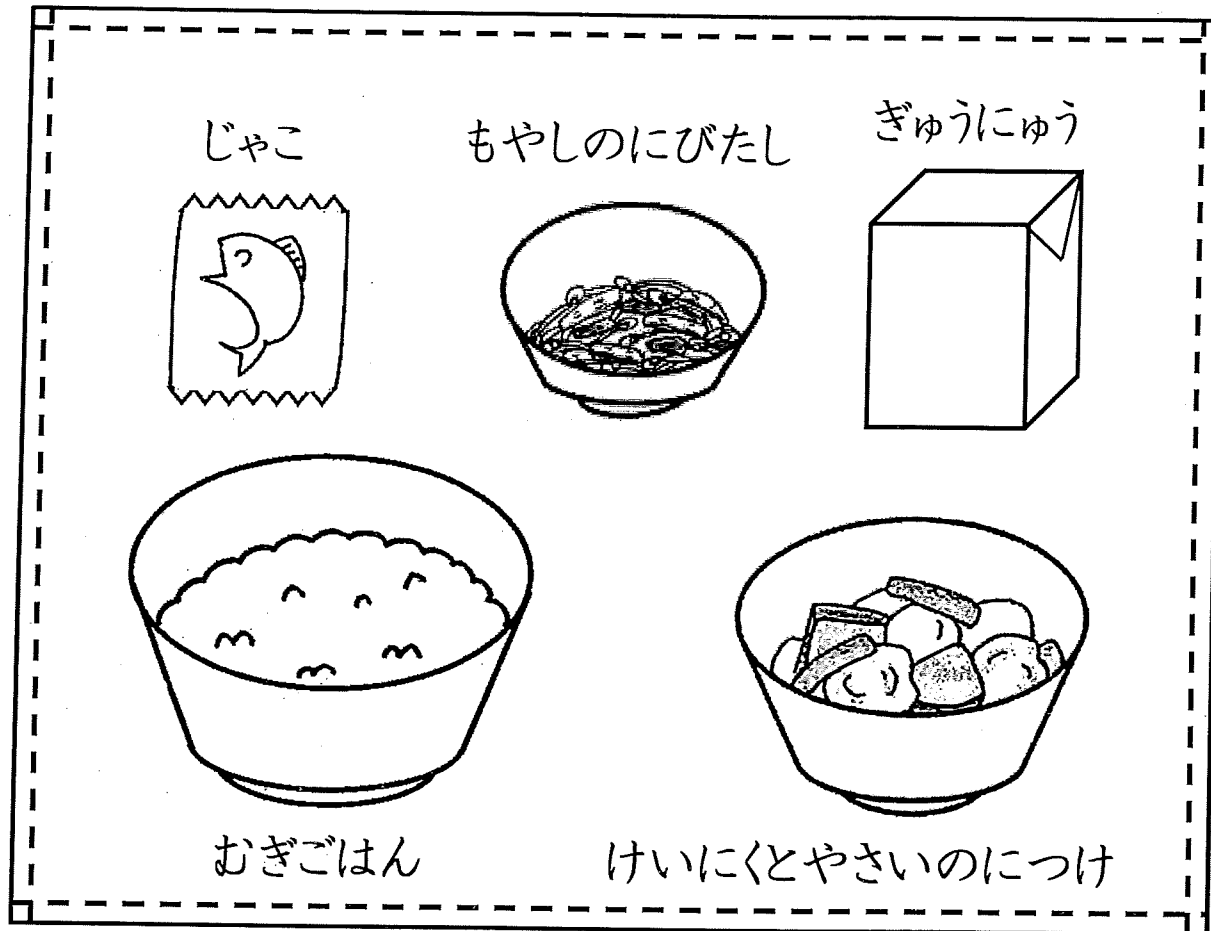
わたしたちは、いろいろな生き物の命を
いただくことで生きています。その命に
感謝し、野菜を育ててくださる人たちや、
料理を作ってくくださる人たちに「ありがとう」の
気持ちをこめて、あいさつをしましょう。



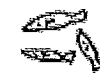
『ぶた肉のケチャップ煮』は、トマトケチャップ・
ウスターソース・さとうで味つけをしています。
パンとよく合うおかずです。



11月 9日 (月)



食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる		黄	熱や力のもとになる	
	ぎゅうにゅう	どりにく		おぎごはん	じゃがいも
	あぶらあげ	じゃこ		さとう	さんおんとう
				サラダあぶら	さんどまめ
					こまつな



シリーズ ～食べ物と健康～

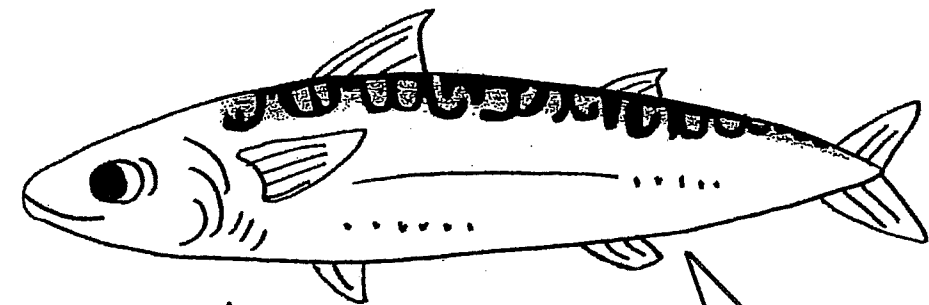


魚を食べよう



= 魚の栄養 =

魚には、**DHA** (ドコサヘキサエン酸) や **EPA** (エイコサペンタエン酸) という脂が多くふくまれています。



ディーエイチエー

DHA

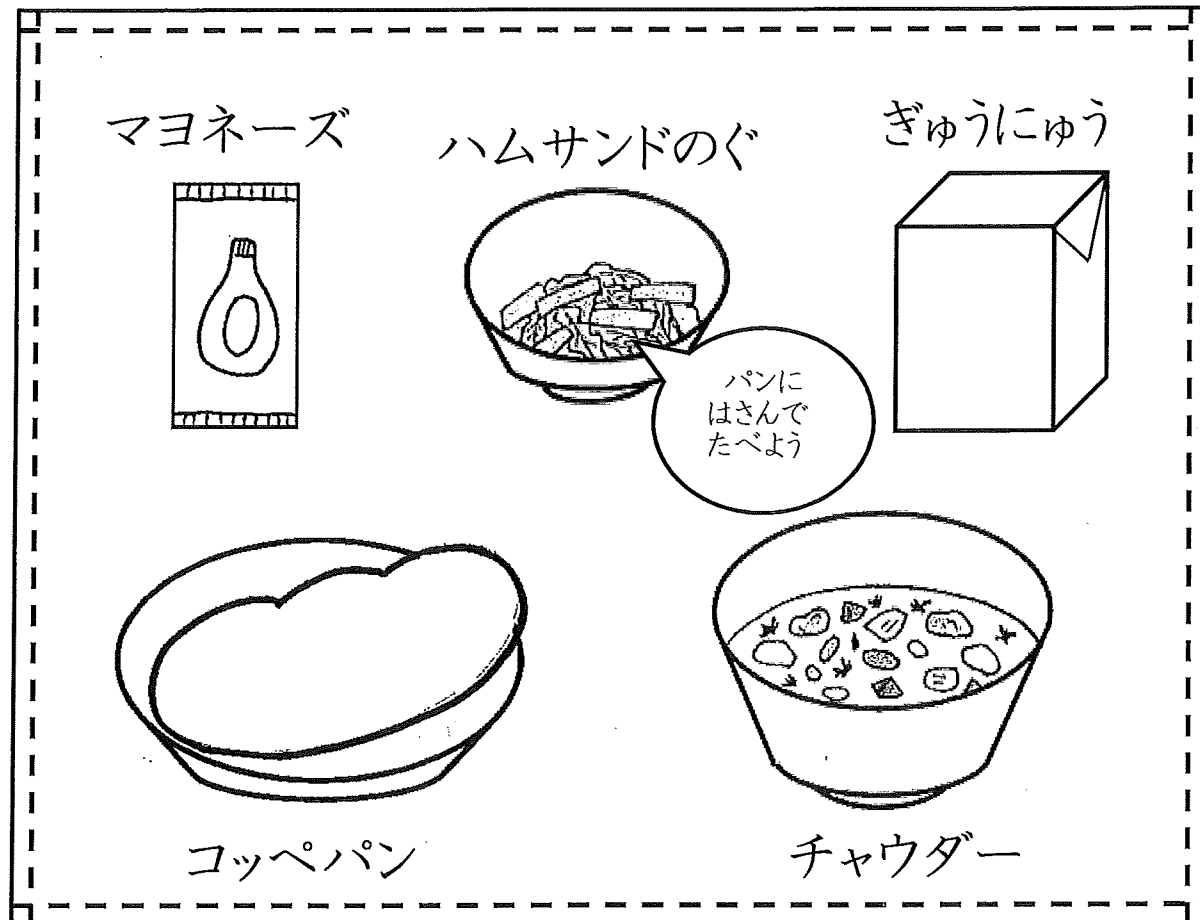
記憶力をよくする
手助けをしてくれます。

イーピーイー

EPA

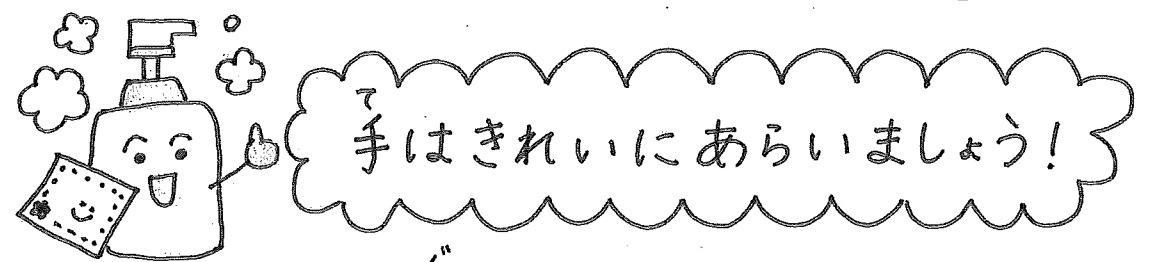
血をきれいにし、
血管や心臓の病気に
なりにくしてくれます。

11月10日 (火)

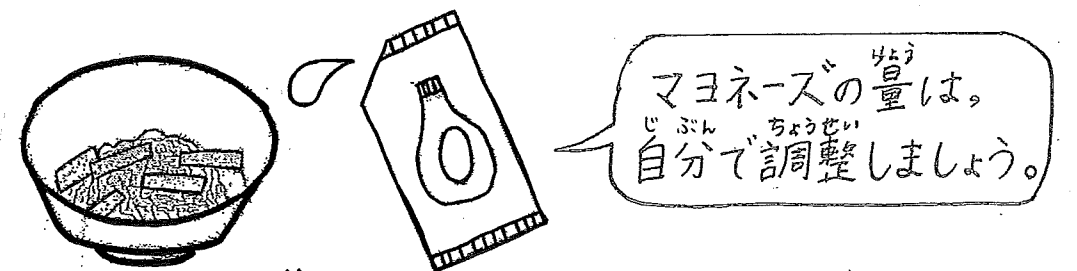


食べ物の三つのはたらき					
あか	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	コッペパン	じゃがいも	キャベツ	たまねぎ
ミックスビーンズ	ハム	こむぎこ	サラダあぶら	にんじん	パセリ
だっしふんにゅう	チーズ	バター	マヨネーズソース		

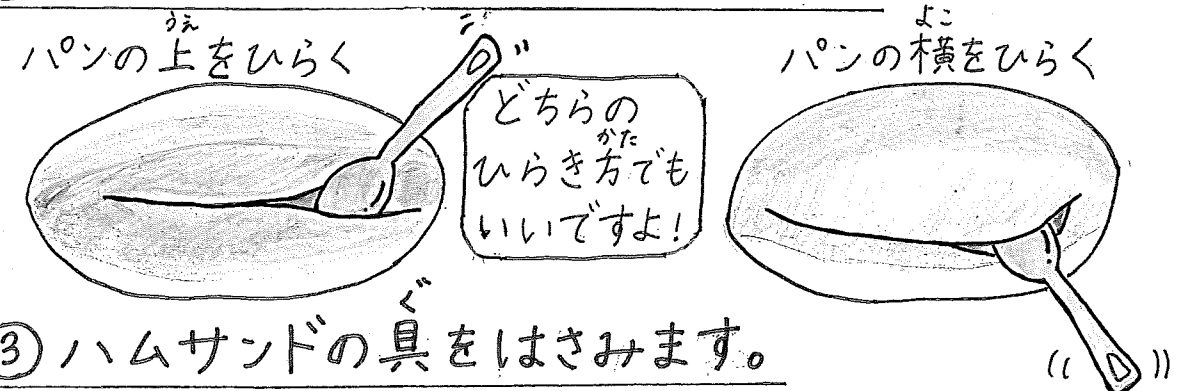
食べ方 紹介 ハム サンド



① ハムサンドの具にマヨネーズをかけて、まぜます。



② スプーンを使ってパンをひらきます。



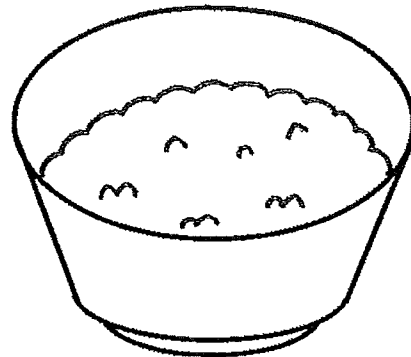
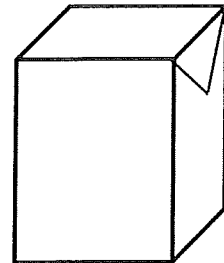
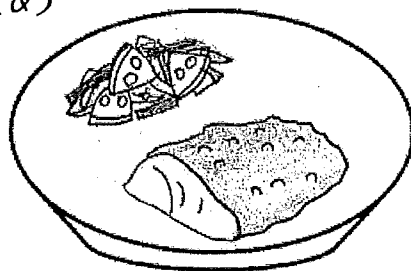
③ ハムサンドの具をはさみます。



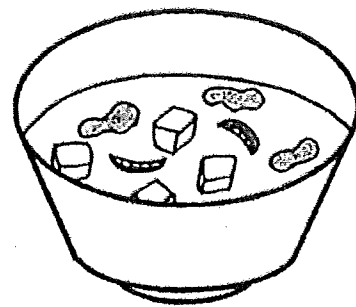
★ できあがり ★

11月 11日 (水)

こんさいの
ごまいため さばのたつたあげ ぎゅうにゅう



ごはん



すましじる

食べ物の三つのはたらき

赤 からだ をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう さば とうふ	 ごはん いりごま かたくりこ こめこ さとう サラダあぶら ひまわりゆ	 にんじん こまつな しょうが れんこん ごぼう しいたけ

シリーズ ～食べ物と健康～
魚を食べよう

あお せ さかな

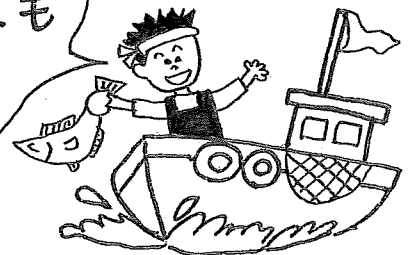
青背の魚

背中が青い魚のことを「青背の魚」といいます。

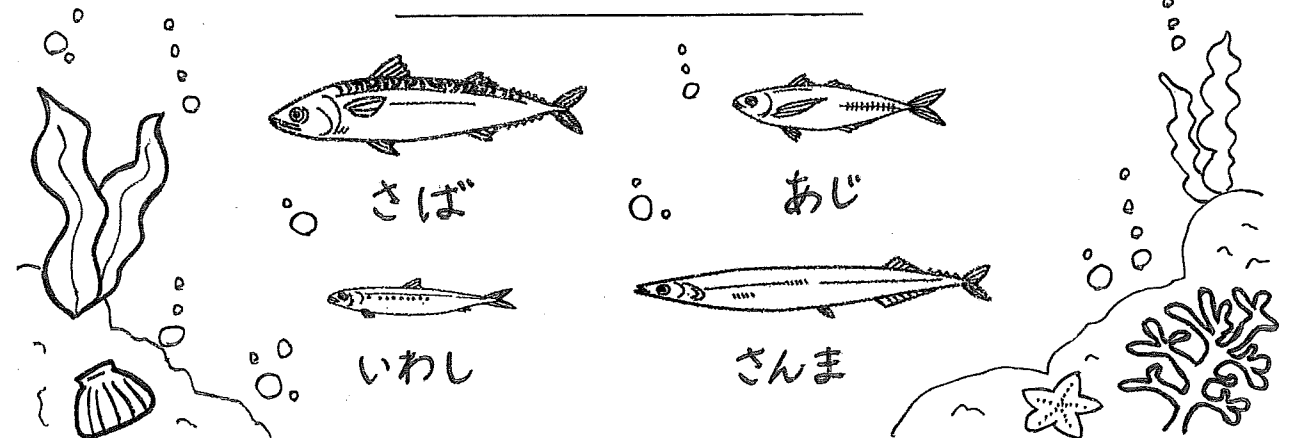
青背の魚の脂には血液をサラサラにしたり

脳のはたらきをよくしたりする栄養がふくまれています。

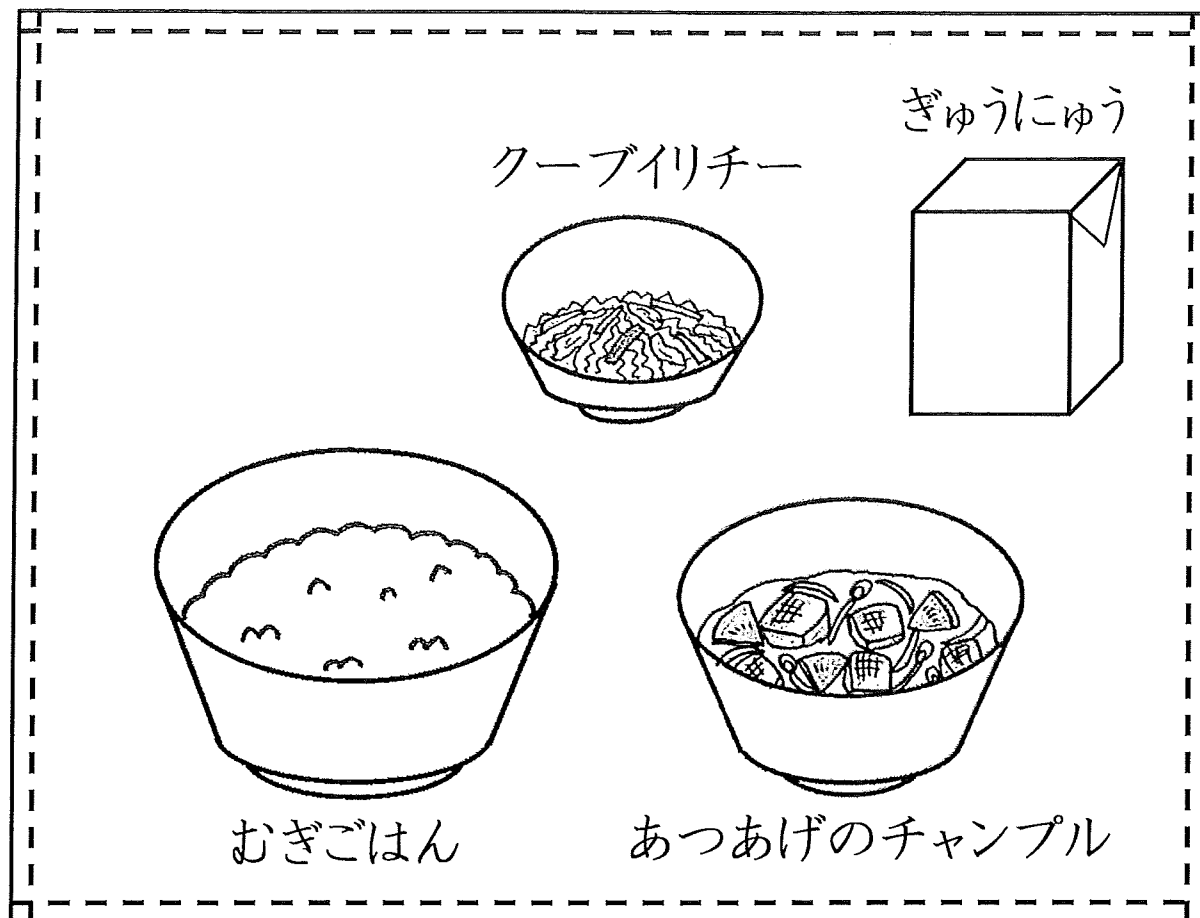
今日の「さばのたつたあげ」のさばも
青背の魚のなかまです。

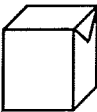


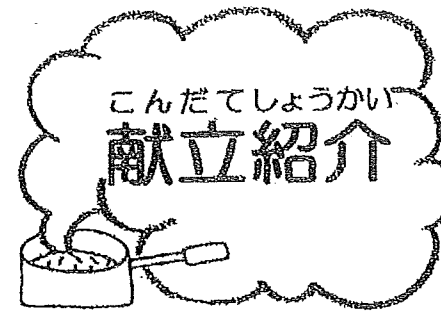
主な青背の魚



11月12日 (木)



食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちから し 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 ぶたにく	 おぎごはん	 いりごま	 にんじん	 たまねぎ
 ほそぎりこんぶ	 あつあげ	 さんおんとう	 さとう	 きりぼしだいこん	 もやし
 たまご		 ごまあぶら	 サラダあぶら		



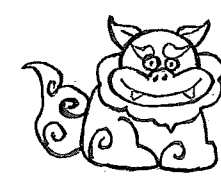
おきなわりょうり 沖縄料理



あつ 厚あげのチャンプル

「チャンプル」は、「まぜたもの」という意味で、野菜やとうふなどをいためてまぜた料理のことをいいます。

給食では、野菜と厚あげを使って作りました。



クブイリチー



「クブ」は「こんぶ」、「イリチー」は「いため煮」という

意味で、こんぶやぶた肉などをいためた料理のことをいいます。

おきなわ ほうげん
沖縄の方言で
「おいしい」のことを
「マーサン」といいます。

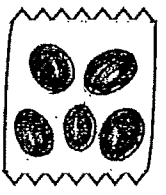


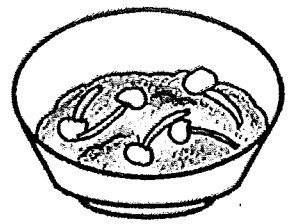
11月13日 (金)

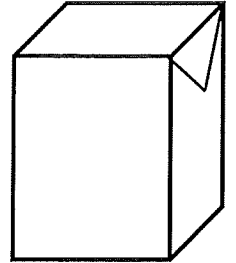
ほうれんそうのにびたし

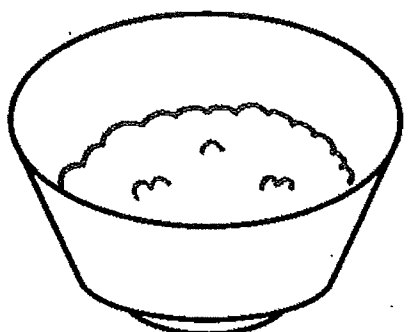
ぎゅうにゅう

くろだいず

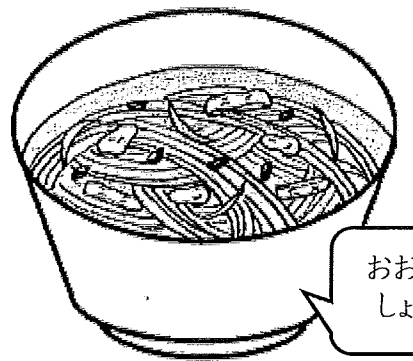






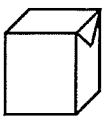
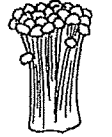


ごはん



カレーうどん

おおきい
しょっき

食べ物の三つのはたらき					
赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  くろだいず	あぶらあげ かたくりこ ほしうどん	 ごはん  さとう  ほしうどん	 ほそねぎ  えのきだけ  ほうれんそう	 たまねぎ  ほうれんそう	

ほくもわたしも ^{めい}名コック

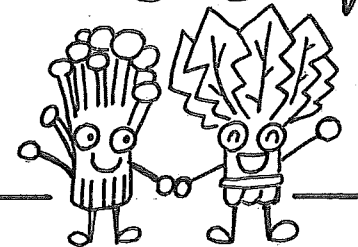
ほうれん ^{そう}草の ^に煮びたし



ざいりょう ^{にんげん}材料斗(4人分)

- ほうれん ^{そう}草 ----- ^{たば}1束
- えのきだけ ----- ^{グラム}50g
- みりん ----- ^{小さじ}2 $\frac{2}{3}$
- こいくちしょうゆ --- ^{小さじ}2
- けずりぶし ----- ^{グラム}4g

つく
作ってみてね。



つく ^{かた}作り方

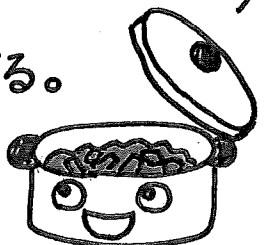
① ほうれん ^{そう}草はさつとゆで、^{みず}水につけた ^{あと}後しぼり、
2 ^{センチメートル}cm くらいに ^き切る。

② えのきだけは ^{いし}石づきをとり、^{はんぶん}半分に ^き切る。

③ けずりぶしでだしをとる。(だし ^{じる}汁 120 ^{ミリ}cc)

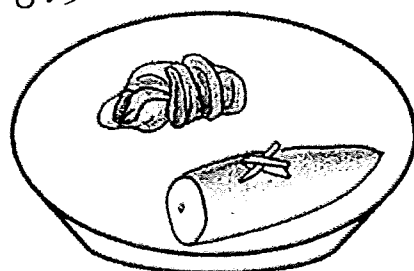
④ ③のだし・みりん・しょうゆを ^に煮立、②を ^に煮る。

⑤ ④に①をくわえて、^ひ火を ^{とお}通して ^{しあ}仕上げる。

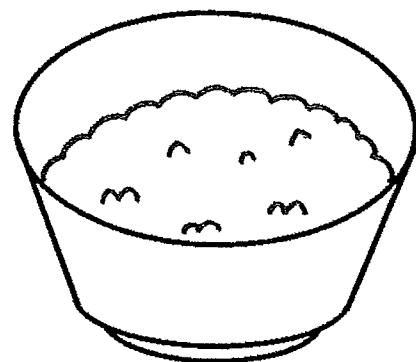
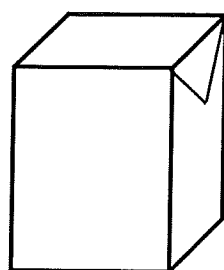


11月 16日 (月)

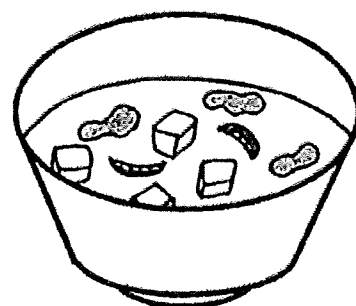
だいこんばの
いためもの



さんまのかわりに ぎゅうにゅう

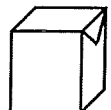
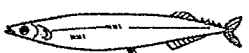


おぎごはん



とうふのよしのじる

食べ物の三つのはたらき

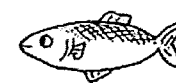
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  あかみそ	 おぎごはん  さんおんとう		 だいこんば  しょうが	
	 さんま  とうふ  はなかつお	 ごまあぶら  サラダあぶら		 こまつな	



た もの けんこう
シリーズ ～食べ物と健康～



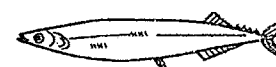
さかな た
魚を食べよう



がつ がつ あいだ きゅうしよく どうじよう さかな
6月から11月の間に給食で登場した魚



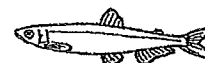
さば
鯖



さんま
秋刀魚



さけ
鮭



きびなご
吉備女子



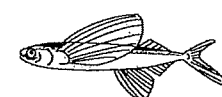
にしん
鯧



はも
魚豊



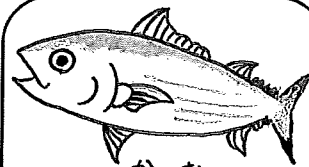
さわら
鱈



とびうお
飛魚

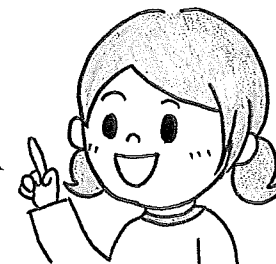


いわし
魚弱

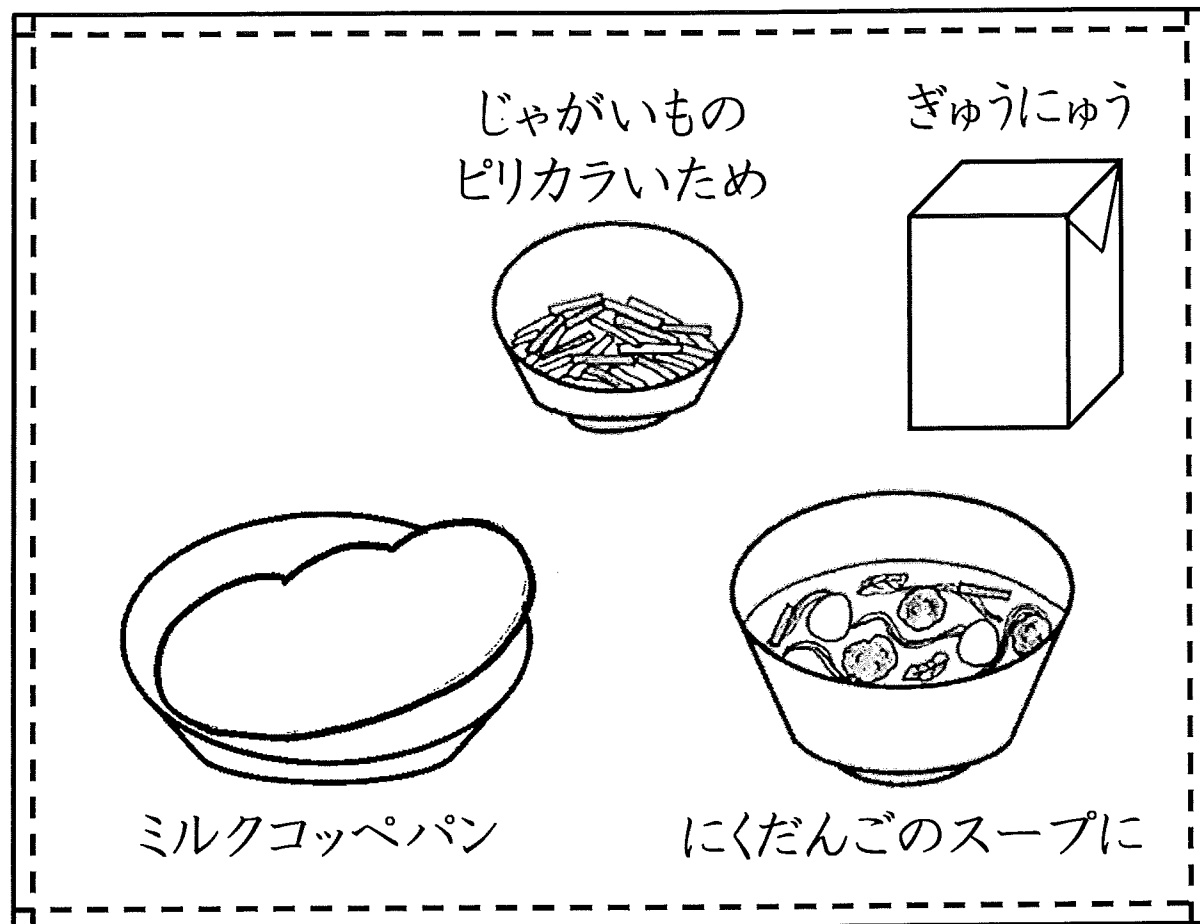


かつお
魚又土

かんじ
漢字では、
こう書くんだね。

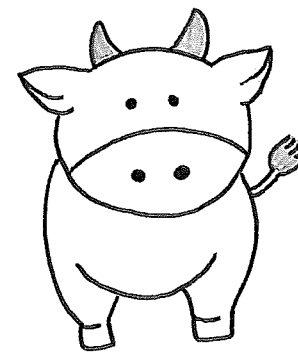


11月 17日 (火)

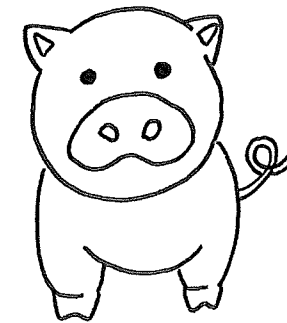


なにか
クイズ 何からできて
いるかな？

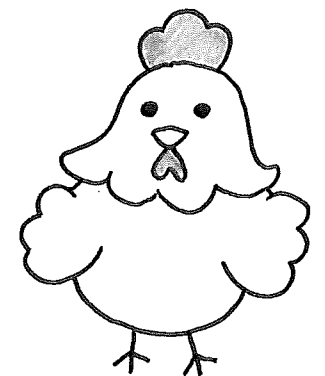
『^{にく}肉だんごのスープ^に煮』の『^{にく}肉だんご』に
使っている肉は、^み三つのうちどれでしょう？



① ^{ぎゅうにく}牛肉

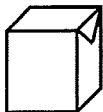
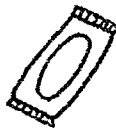
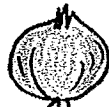


② ^{にく}ぶた肉



③ ^{にく}とり肉

食べ物の^み三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	あつちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  ぶたにく  うずらたまご		 ミルクコッペパン  じゃがいも  はるさめ  サラダあぶら  かたくりこ		 たまねぎ  しょうが  はくさい  にんじん

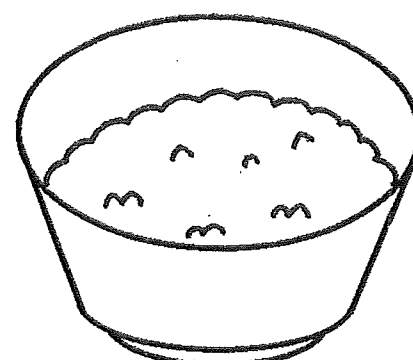
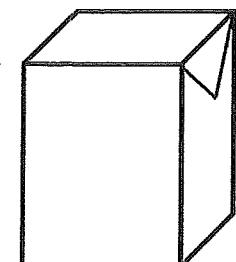
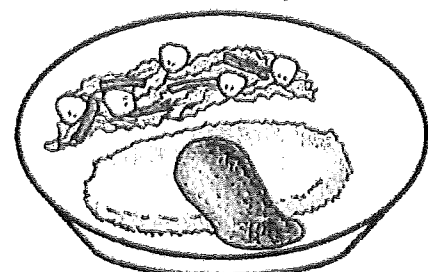


^{にく}肉だんごは、^{ぎゅうしよくしつ}給食室で
^{ひと}一っ^{ひと}一っ^{まる}丸めて^{つく}作りました。

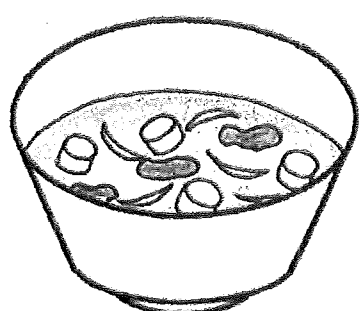
答え: ② ぶた肉

11月18日 (水)

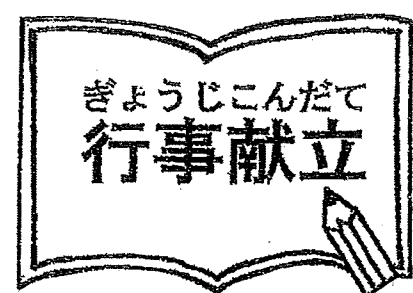
やさいのソテー トンカツ ぎゅうにゅう



ごはん



みそしる

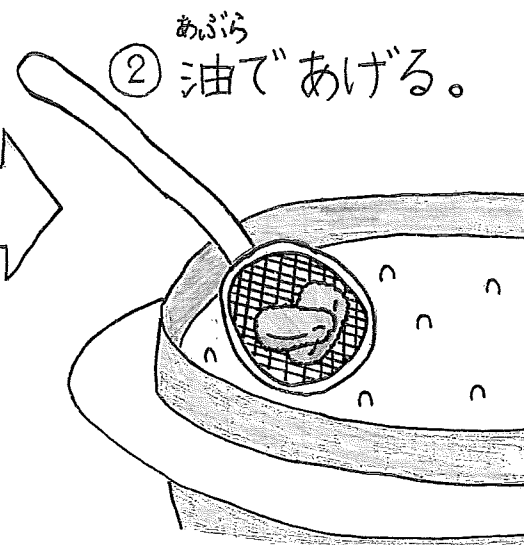


きゅうしょくかんしゃ 給食感謝

きょう きゅうしょく きゅうしょくしつ いち いち こども
今日の給食は、給食室で—まい—まい衣をつけた
てづく 手作りの「トンカツ」です。てづく 手作りのおいしさを味わって、
かんしゃ 感謝の気持ちでいただきます。



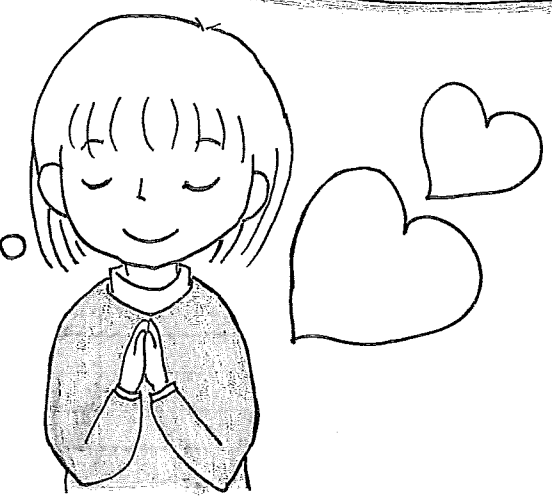
①ぶた肉に ②油であげる。
しお 塩・こしょうをし、
いち —まいずつ
こども 衣をつける。



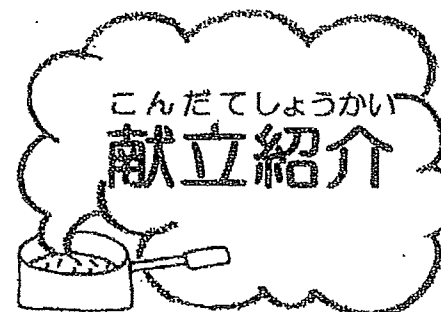
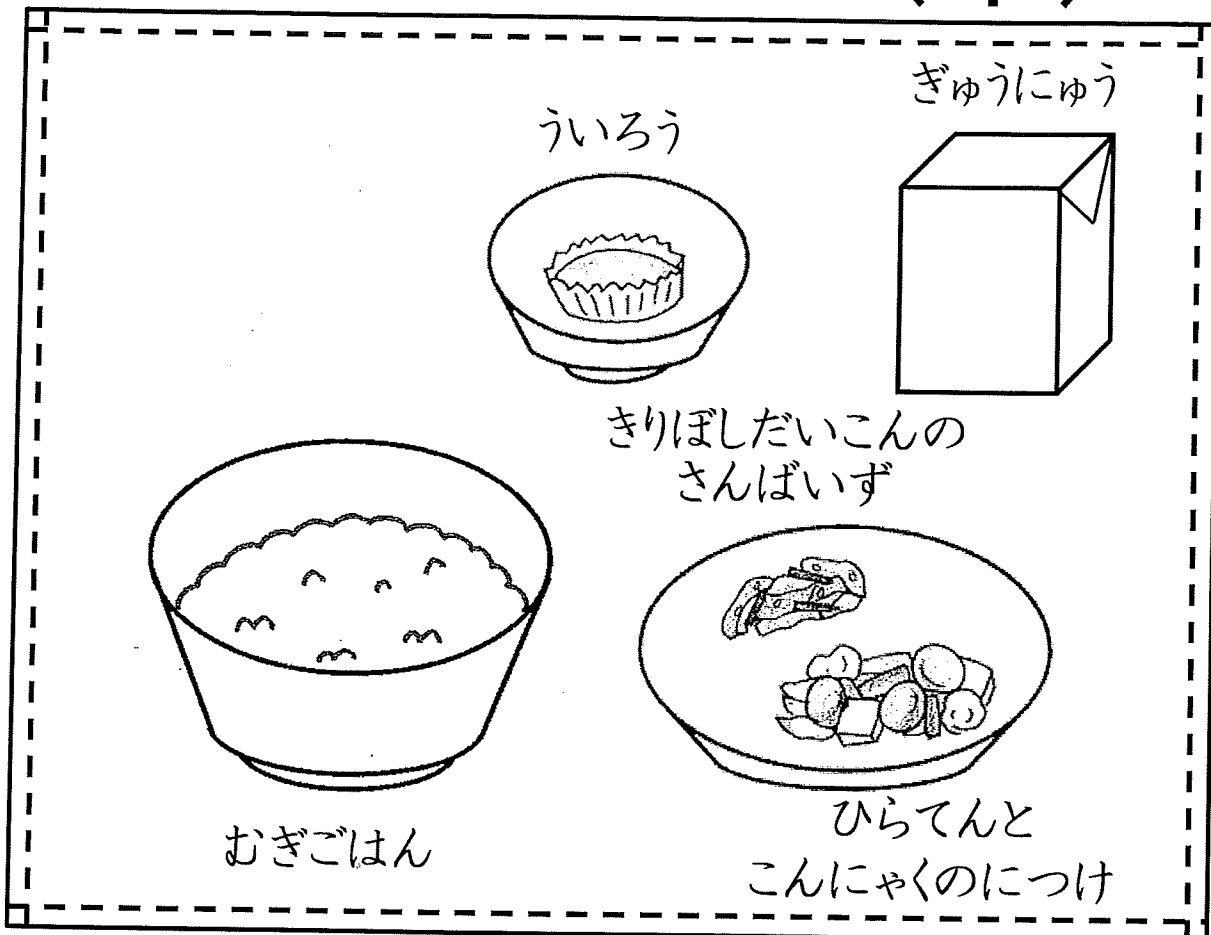
食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	なつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	こむぎこ	にんじん	キャベツ
みそ	あかみそ	パンこ	ひまわりゆ	たまねぎ	コーン
しんじゅうみそ		きりふ	OIL		
わかめ		さとう	サラダあぶら		

きゅうしょく ちょう り いん
給食調理員さん
いつもありがとう。



11月19日（木）



ういろう



「ういろう」は、^{こめ}米粉と^{くろ}黒ざとう、さとうを
まぜてスチムコンベクションオーブンで
むして^{つく}作りました。
もちもちとした^{しょっかん}食感と^{くろ}黒ざとうのあまさを
^{あじ}味わって^た食べましょう。



ういろうの^た食べ方^{かた}

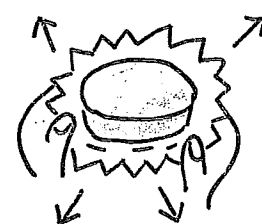
①



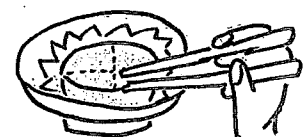
カップのふちを
めくります。

② カップのはしを

うらがえすとつるんとはがせます。

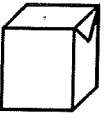


③



カップごとお皿にのせ、
おはしで^き切り分けて、
^た食べましょう。

食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  ひらてん  ほそぎりこんぶ	 おぎごはん  さんおんとう  さとう	 いりごま  こめこ  くろざとう	 にんじん  きりぼしだいこん		

えどじだい 江戸時代から伝わる和菓子なんだて。

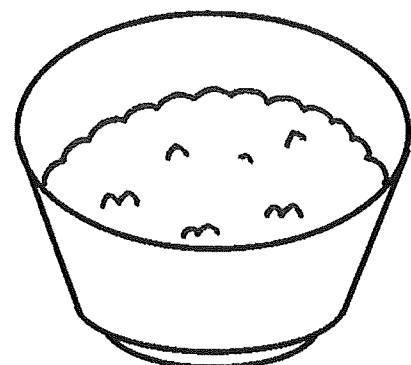


11月20日 (金)

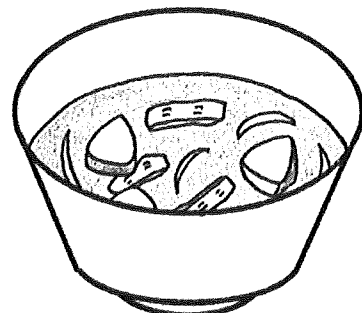
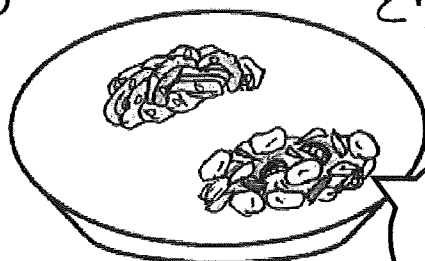
だいこんばの
ごまいため

とりめしのぐ

ごはん
に
まぜて
たべよう

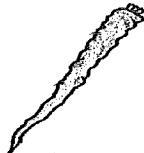


げんまいごはん



さつまいものみそしる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	きいろ 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	きいろ 緑	からだ ちやうし ととの 体の調子を整える
 とりにく	 はなかつお	 げんまいごはん	 サラダあぶら	 だいこんば	 ごぼう
 あぶらあげ	 あかみそ(けいほく)	 さとう	 すりごま	 しょうが	 しいたけ
		 さつまいも		 たまねぎ	 にんじん

こんだて
和(なごみ)献立



あき 秋は、「^{みの}実りの秋」、「^{あき}食よくの秋」

といていろいろな食べ物が
おいしい季節です。



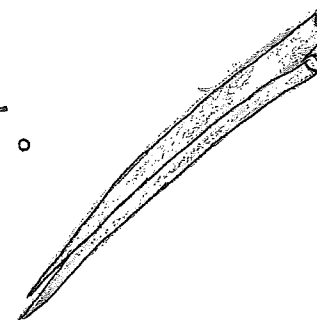
しゅん た もの えいよう
旬の食べ物には、栄養がたくさんあります。
あじ た
味わって食べましょう。



ごぼう

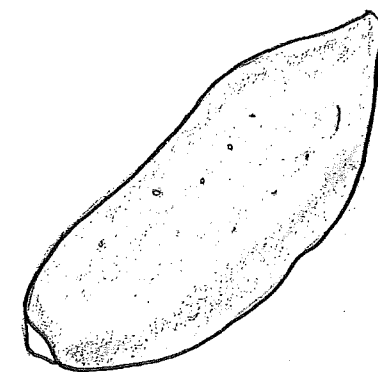


あき ふゆ
秋から冬にかけてとれる野菜です。
しよくもつ おお
食物せんいを多くふくみ、
おなかのなか
中をそうじしてくれます。



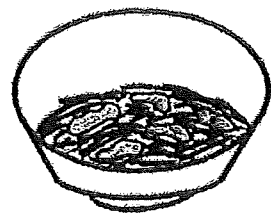
さつまいも

あき
秋にとれます。とってからしばらく
ほぞん
保存しておく、さらにあまくなります。
ねつ ちから
熱や力のもとになります。

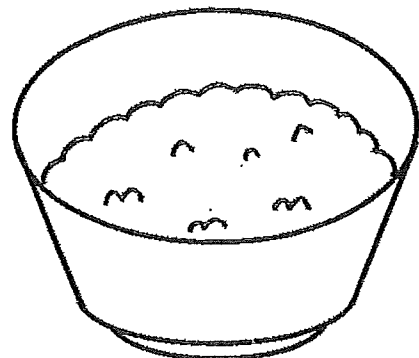
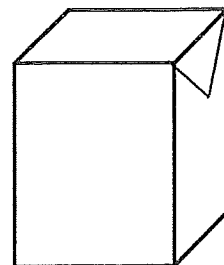


11月24日(火)

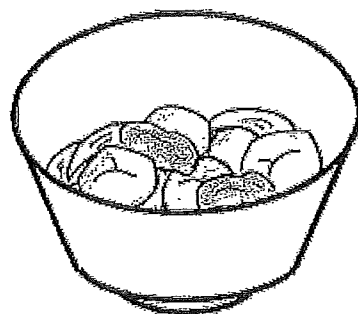
こまつなとひじきの
いためもの



ぎゅうにゅう

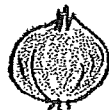


ごはん



にくじゃが(カレーあじ)

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 ぶたにく	 ごはん	 サラダあぶら	 こまつな	
 ひじき	 はなかつお	 さんおんとう	 さとう		
		 いりごま	 ごまあぶら		
		 じゃがいも		 たまねぎ	

小松菜

冬のおいしい野菜です。

緑黄色野菜の仲間です。

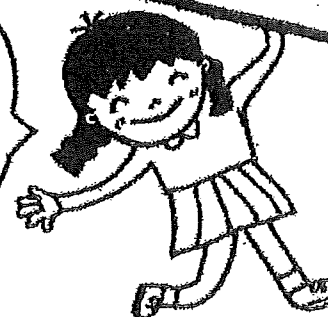
「冬菜」ともよばれています。

東京の江戸川区小松川あたりで
作られていたことから

「小松菜」とよばれています。

食べ物語源辞典

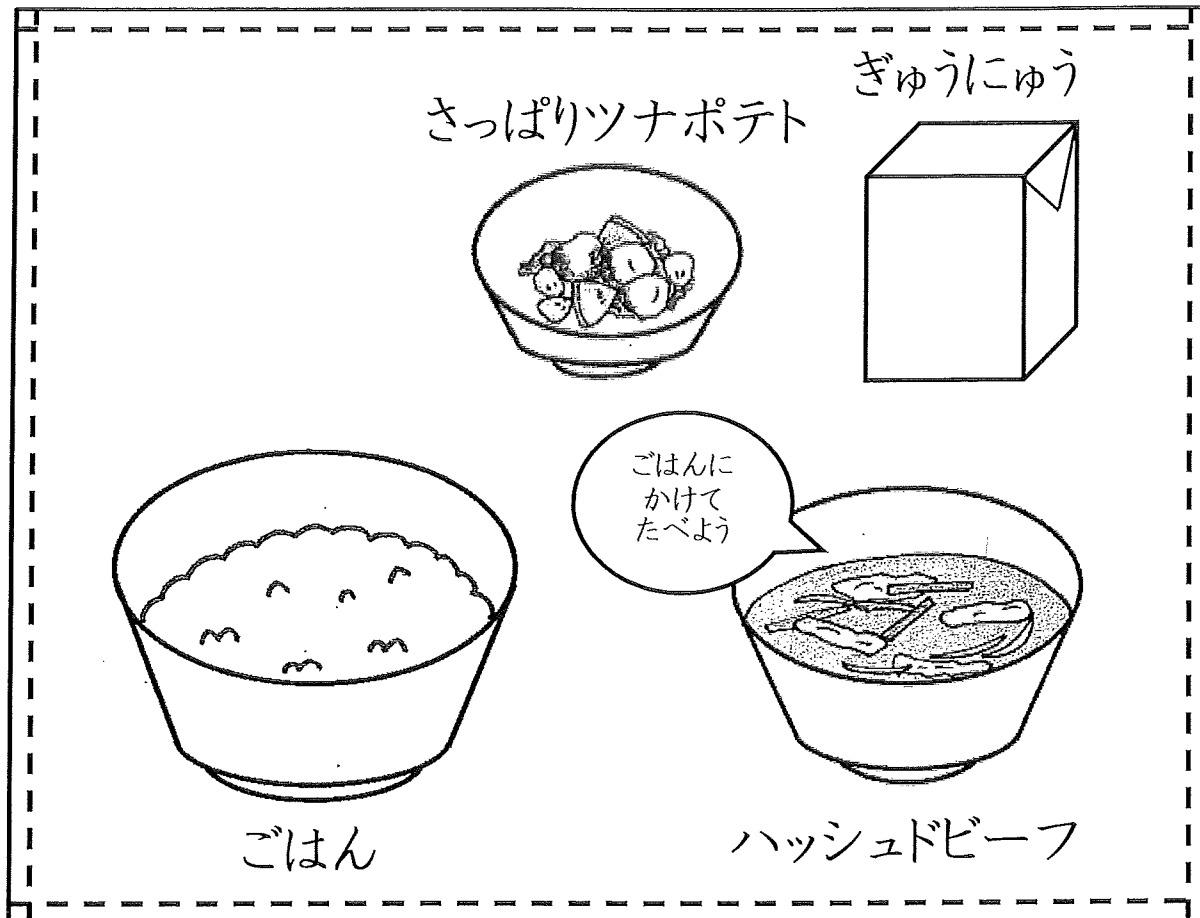
そんな
意味が
あるのね



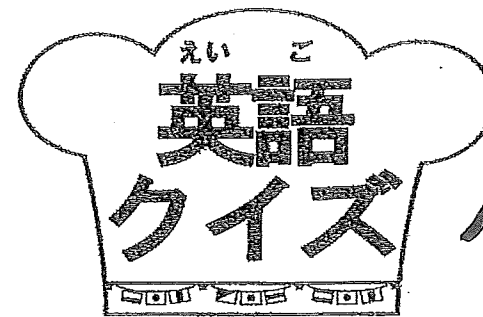
今日の給食に
使っているよ。



11月25日 (水)

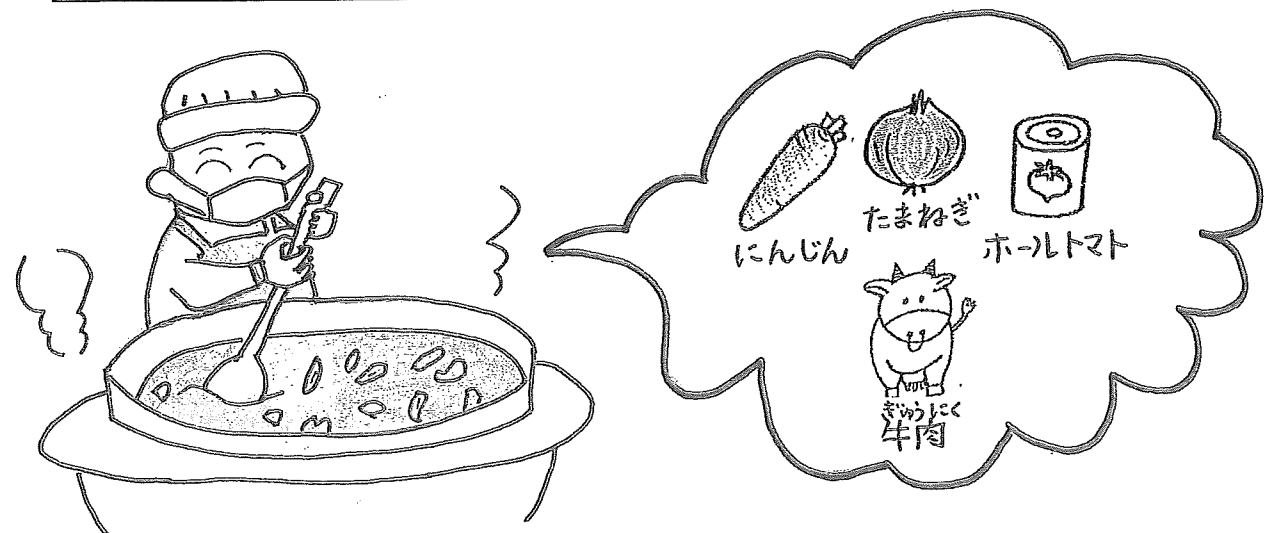
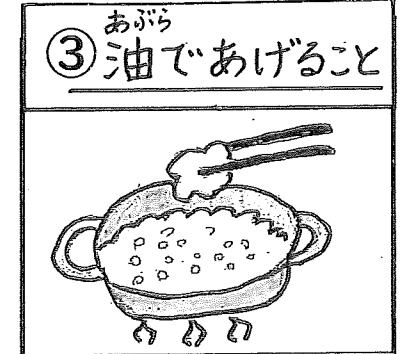


食べ物の三つのはたらき			
赤	からだをつくる	黄	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう まぐろフレーク 	ごはん さとう バター オリーブオイル じゃがいも こおぎこ サラダあぶら 	にんじん コーン たまねぎ 	ぎゅうにく ホールトマト

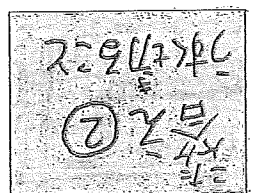


ハッシュドビーフ

「ハッシュドビーフ (hashed beef)」の「ハッシュ (hash)」とは、どういう意味でしょう？



「ハッシュドビーフ」は、うすく切った牛肉と野菜を、ブラウンソースで煮こんだ料理です。

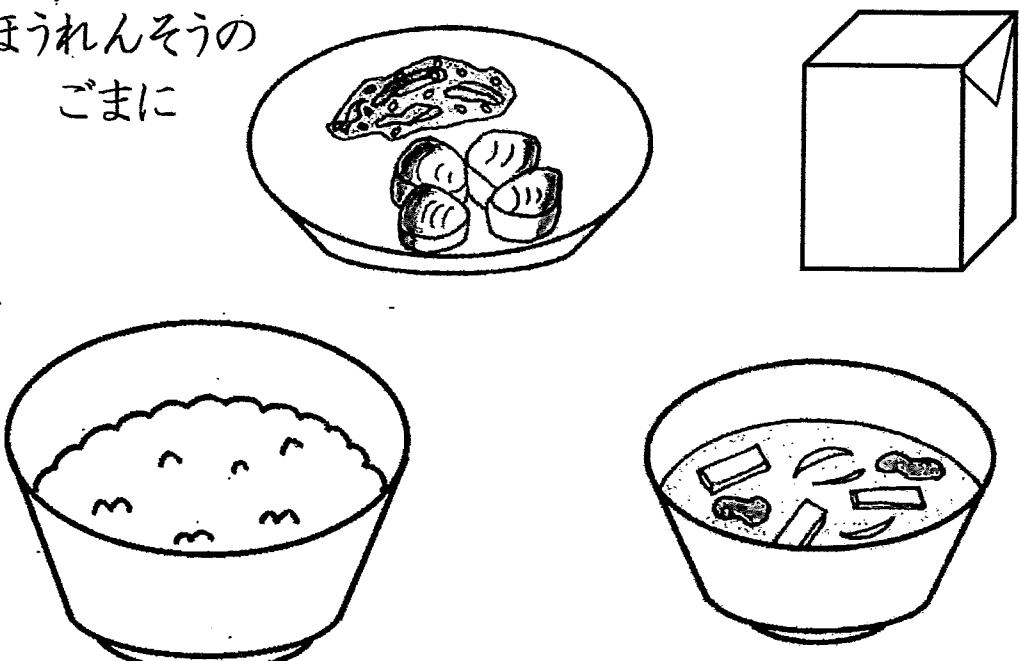


11月 26日 (木)

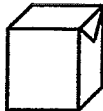

 11月の給食目標
 食べるよろこびを味わおう

目・耳・鼻・口・したを使って、ごはんやおかずのおいさを味わいましょう。

ほうれんそうの
ごまに
 なまぶしのしょうがに
ぎゅうにゅう



おぎごはん
 みそしる

食べ物の三つのはたらき					
赤	からだ 体をつくる	黄	あつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ あうし 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 なまぶし	 おぎごはん	 さとう	 ほうれんそう	 しょうが
 あかみそ	 しんしゅうみそ	 すりごま	 じゃがいも	 たまねぎ	

目

- ・もりつけ
- ・いろどり
- ・かたち

鼻

- ・こうばしい香り
- ・あまい香り



耳

- ・シャキシャキ
- ・コリコリ
- ・パリパリ

した

- ・あま味・苦味
- ・さんみ・えんみ
- ・酸味・塩味
- ・うま味

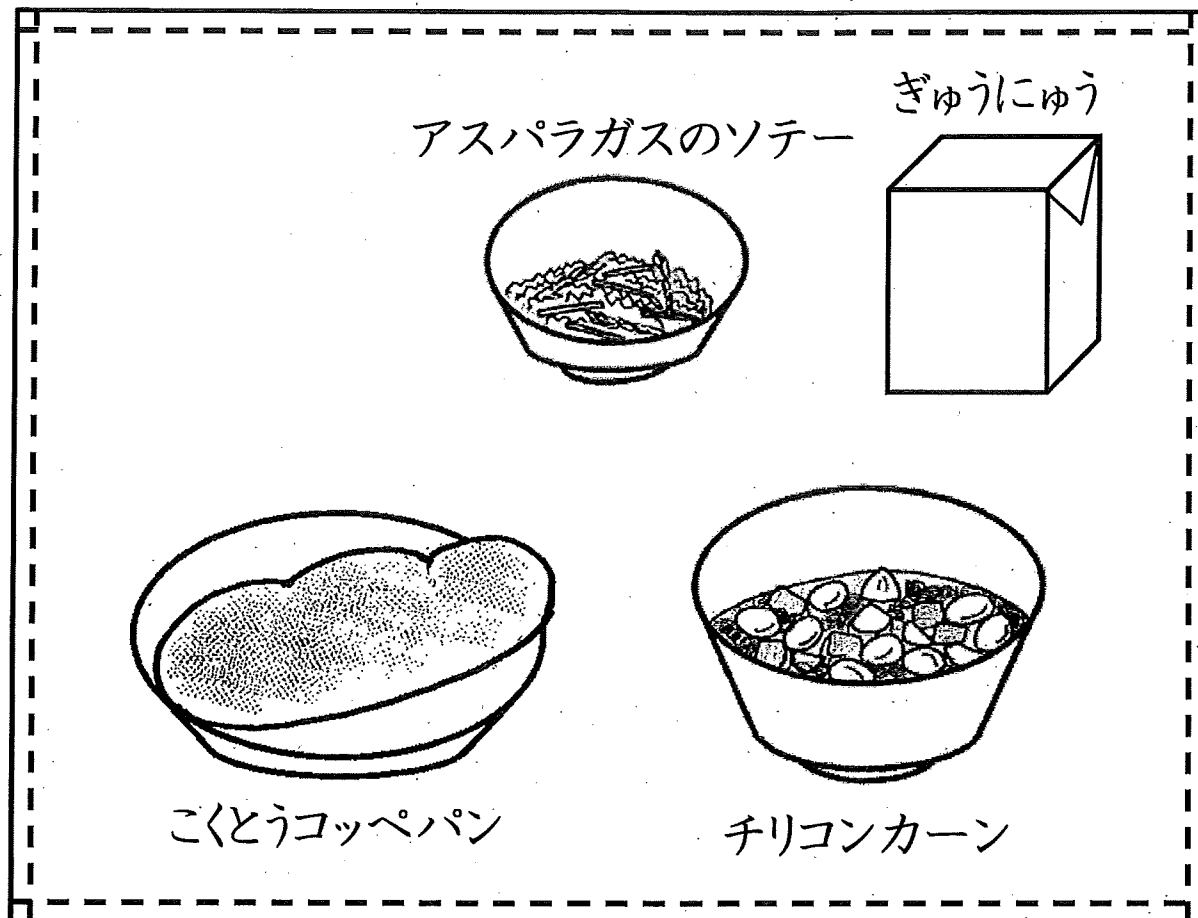
口

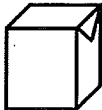
- ・やわらかい
- ・かたい
- ・あつい
- ・つめたい

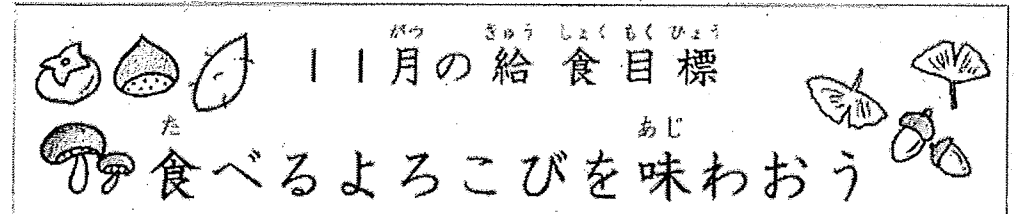


こころ
 心で、「ありがとう」の気持ちを
 かん
 感じながら食べることも大切だね。

11月27日 (金)



食べ物の三つのはたらき				
赤	からだ 体をつくる	黄	ねつちから 熱や力のもとになる	みどり からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  ぎゅうにく  だいず	 こくとうコッペマン  サラダあぶら  さんおんとう	 たまねぎ  にんじん  キャベツ  グリーンアスパラガス		



給食調理員さんの一日

- ① 手や道具を洗ったり、拭いたりする。
- ② 材料を洗ったり、切ったりする。
- ③ 心をこめて調理する。
- ④ クラスごとに量をはかって分ける。
- ⑤ 返ってきた食器や食缶を洗う。
- ⑥ 給食室のそうじをする。

「チリコンカーンは、牛肉と大豆のうま味やスパイシーなカレーの香りを味わって食べましょう。」