

きょう きゅうしょく
今日の給食 11月10日(月)



きょう きゅうしょく
今日の給食 11月11日(火)



みそ はい とうにゅう なに
味噌スープに入っている「豆乳」は何からでき
ているでしょうか？

こた だいず
答えは「大豆」です。



だいず みず くわ に つ めの
大豆を すりつぶして水を加えて煮詰め布で
こしたものです。見た目は牛乳に似ていま
すが、味は大豆の風味がします。大豆は、からだ
を作るもとになるたんぱく質が豊富です。皮膚
を丈夫にするビタミンEも含まれています。

きょう かん いきゅうしょく
今日は簡易給食です。

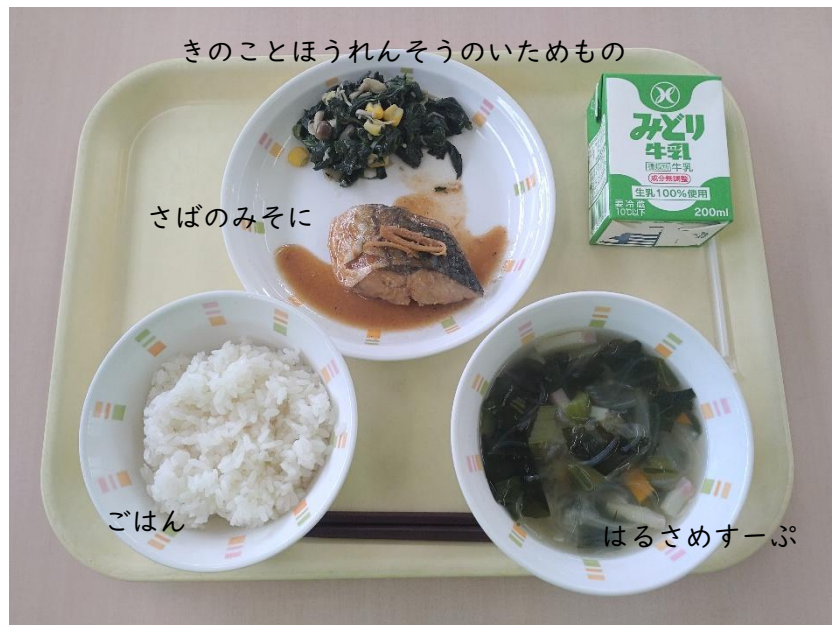
ふくろ はい じょうず ふくろ あ
袋に入ったパンは上手に袋を開
けて食べましょう。

かわ た
バナナは皮をむいて食べます。

じょうず
上手にむけるかな？



きょう きゅうしよく
今日の給食 11月12日(水)



きょう きゅうしよくしつ おお なべ に
今日は、給食室の大きな鍋で煮た「さばの
みそに」です。しょうが あま みそあじ
味噌煮」です。生姜の香りと甘めの味噌味でご
はんがすすむと思います。さばには、あたま はたら
きをよくするえいよう ぶんがたくさん含まれています。
しっかり食べて午後も元気に過ごしましょう。



きょう きゅうしよく
今日の給食 11月13日(木)



きょう こまつなむ てづく
今日は小松菜蒸しパンを手作りしました。
こまつな こな ま
小松菜はミキサーにかけて粉に混ぜると、とて
もきれいな緑の生地ができました。こまつな
は、カルシウムや鉄分がたっぷり含まれてい
ます。からだ じょうぶ
体を丈夫にしてくれる緑の野菜です。ふ
んわり甘い蒸しパンの中に、こうとうぶ そだ
高等部が育てたさ
つまいもを入れました。えいよう
栄養がぎゅっとつまっ
ています。すこ あじ た
少しずつ味わって食べましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 11月14日(金)



きょう きゅうしょく だいす
今日の給食はみんな大好きなカレーライス
です。にんにく、しょうが、そのほかのスパイ
スの香りで食欲をそそりますね。カレーには、
にく やさい み
お肉や野菜のうま味がつまっています。
ふくさい つ あ ふくしん
副菜はカレーの付け合わせでおなじみの福神
漬けをサラダにアレンジしたものです。ほんの
あま あじ
り甘じょっぱい味がアクセントになります。
カレーも野菜も残さず食べましょう。

ちょうみりょう 調味料の「さしすせそ」を知ろう!

◎ 「さしすせそ」とは?

りょうり あじ ちょうみりょう
料理に味をつけるものを調味料といい
ますが、「さしすせそ」は、5つの基本
的調味料を覚えやすくした言葉です。

さ=砂糖 (さとう)

し=塩 (しお)

す=酢 (す)

せ=しょうゆ (古い呼び方で「せうゆ」)

そ=みそ

これは、昔から、煮物などに味つけをするときの順番も表しています。食材にしみこみ
やすい塩よりも、しみこみにくい砂糖を先に入れる。味が飛びやすい酢は後から入れる。
香りや風味を生かすためのしょうゆやみそは最後に加えるという、昔の人の知恵です。

