

11月26日(金)

ねん ぼう けん きょう しつ
5年冒険教室



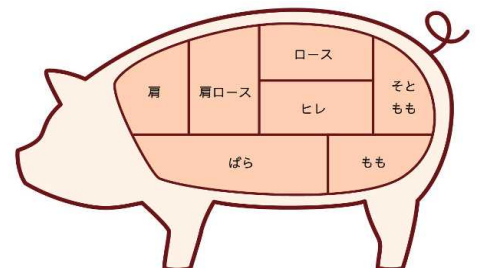
きょうのひとくちメモ

ぶ た に く
豚肉...

今日の給食のチャーシュー豆腐に、豚肉を使用しています。全国的には、栃木県の豚肉の生産量は多くありませんが、給食では、いつも栃木県産の豚肉を使っています。

豚肉には、血や筋肉を作るたんぱく質やエネルギーを作り出すことを助けてくれる働きがあるビタミンB1が多く含まれています。偏った食べ方や、インスタント食品ばかりを食べ食事バランスが崩れると、ビタミンB1が不足しがちになってしまいます。

豚肉を食べて、
疲れ知らずの体をめざしましょう！



11月29日(月)

からしあえ

とにくのみそチーズやき

むぎいごはん

こんさいのすましじる

きょうのひとくちメモ

根菜...

土の中で育つ茎や根の部分を食べる野菜のことです。

たとえば、だいこん、にんじん、さつまいも、じゃがいも、ごぼう、さといも、かぶ、れんこん、しょうがなどです。冬に旬を迎えるものが多いですね。

今日の給食では、だいこん、にんじん、ごぼうを入れた根菜汁にしました。



11月30日(火)

こうようちいき がっこうえん どういつ こんだて
晃陽地域学校園統一献立



きょうのひとくちメモ

KOYO鬼饅頭...

じもと 地のさつまいもをつか、おにまんじゅうをつく、鬼饅頭を作りました。
おにまんじゅう あいちけん きょうどりょうり せんちゅう せんご しょくりょうなん しだい
鬼饅頭は、愛知県の郷土料理ですが、戦中、戦後の食糧難の時代に、比較的手軽に手に入ったさつまいもと小麦粉を使ってつくられ、米の代わりの主食として広まりました。角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様が、鬼のつのや金棒に似ていることから、この名がついたといわれています。

