

# 4月26日(月)

B日課 12:00給食

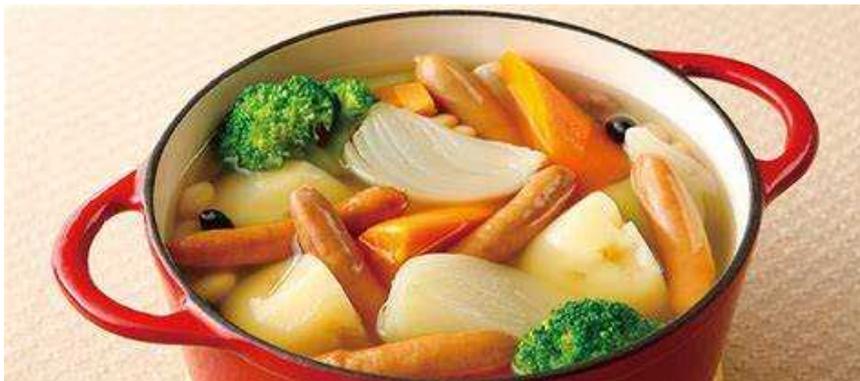


きょうのひとくちメモ

## ポークポトフ...

ポトフとは、フランスの家庭料理の一つで、鍋で煮込んだ料理という意味です。ゴロゴロとした肉や野菜の塊を鍋に入れて、コトコトとじっくりと煮込んだ料理です。

今日の給食では、豚肉とじゃがいも・人参・玉ねぎなど野菜もたっぷり入れて、大きな釜で煮込みました。心も体も温かくなる一品ですね！



# 4月27日(火)

B日課 12:00給食



きょうのひとくちメモ

まーぼーどーうふ  
麻婆豆腐...

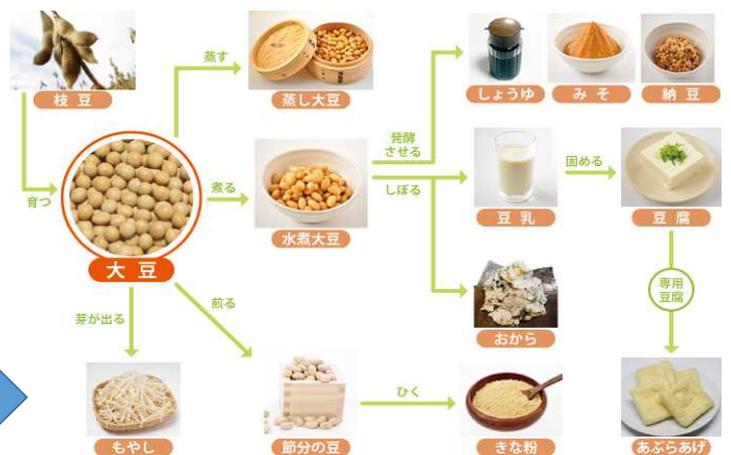
中国の四川料理の一つです。  
唐辛子と花椒の辛さが特徴の  
豆腐の煮込み料理です。

給食では、あまり辛くせず、  
たけのこ・たまねぎ・にんじん・  
しいたけ・にら・長ネギと野菜をたっぷり入れた栄養満点  
の麻婆豆腐を作りました。

ごはんの上のせて  
麻婆丼にして  
いただきます！



大豆からできる食品



# 4月28日(水)

B日課 12:00給食



きょうのひとくちメモ

## エビカツサンド・・・

今日の給食では、自分でエビカツサンドを作ります！  
バンスパンに切り目が入っているので、キャベツとエビカツとタルタルソースを挟んでいただきます！  
自分で食べやすいように、**工夫する力**はとても大切です。  
この力は、きちんと食べる勉強を続けてこないと身に付きません。

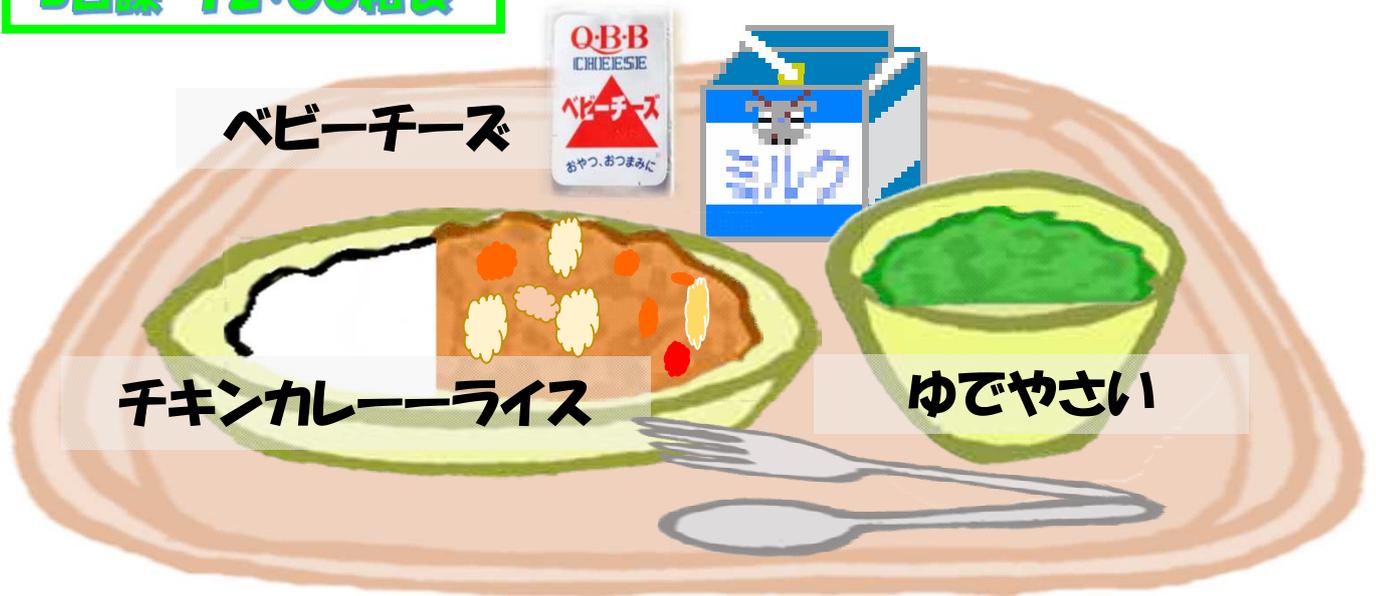
食べる勉強では、小さな壁がなんども出てきます。  
自分の力で乗り越えられるようがんばりましょう！

### 食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物を選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

# 4月30日(金)

B日課 12:00給食



ベビーチーズ

チキンカレーライス

ゆでやさい

きょうのひとくちメモ

## チーズ・・・

牛乳を発酵させて作ります。作り方や材料の違いにより、いろいろな種類のチーズがありますが、もっとも有名なのが、今日の給食にあるプロセスチーズです。

牛乳を飲むと、お腹がゴロゴロしてしまう人でも、チーズなら大丈夫という人が多いです。牛乳と同じように、カルシウムがたくさん入っている食べ物なので、成長期のみなさんにとって大切です。

