



キラキラ大東給食新聞



きびなご南蛮漬
け梅しそ風味
※ひとり2尾

きのこたっぷり
みそしる
お味噌汁



れんこんチップ
すがけ
れんこんごはん

ま:2 ご:1 わ:0 や:6 さ:1 し:4 い:0



今日の「れんこんごはん」には、10月にラッキーベジタブルが当たった3年3組の副菜リクエストの「れんこんチップス」

が散らしてあります。「きびなごの南蛮漬け」と「きのこたっぷりお味噌汁」は、和食の料理人さんに教えてもらった料理です。

クイズです。れんこんをひと節(だいたい200g)食べると、みかん何個分のビタミンCがとれるでしょうか? ①1個分 ②2個分 ③3個分

【担任の先生へ】 ※前回の大東小全体の残菜は、3.1%でした! 白菜と肉団子のスープが少し残りました。食品売り場では、クリスマス商品と並行してお正月向けの食材も増えてきました。来年のイノシシは、猪突猛進のエネルギーにあやかって、健康への願いをかけるのがよさそうです。おせち料理だと、黒豆や海老あたりが健康への願いを表します。



12がつ 17にちのこたえ

ほうれんそうが必ず入っているのは、②の「フローレンス風」でした。ルネッサンス時代にフィレンツェのメディチ家からフランス王国にお嫁にきた女性がほうれんそう好きだったためです。

せいかいのクラス

1-1、1-4、2-1、4-1、4-3、5-2、ひまわり2階、ななしさん ※ななしさんのクラスが1クラスいました。がくねんとクラスをかならずかきましょう。(きりとり)

ねん くみ ・ ひまわり

◆12がつ18にちの かんそう◆

.....

◆リクエスト◆

.....

★クイズのこたえ★

れんこんひと節食べると、○のビタミンC

★りょうとあじの アンケートに こたえましょう★

- ◎「れんこんチップすがけれんこんごはん」は、おおかつた・ちようどよかつた・たりなかつた
- ◎「きびなごなんばんづけ うめじそふうみ」は? すき・ふつう・にがて
- ◎「きのこたっぷりおみそしる」は? おおかつた・ちようどよかつた・たりなかつた