

先号の「新米にかわったのはいつ?」の続き 11月20日

ごはん・バリのてりやき
お豆腐かけり なはのほし
きりまだいのににの(に)びし(に)や

2 (白) **バリ** は出世魚と言って、大きく成長するにつれ名前が変わることはよく知られています。

小さいつばすものから → はまち → めじろ → バリ。産卵が少しあるかもしれません。

6年生の交流バケツ給食

「マナーを守って...」
「身しく、おいしく...」
「栄養のバランスも考えよう。」

本日は赤阪小学校6年生のみなさんがリクエスト献立を考えてくれました。ありがとうございます!!

うずまきパン・チキンピカタ
フルベリージャム カリフラワーの
ミニストラグループ ぎゅう
ごまマヨネーズ スープ フルーツ(にや)

2 (灰) **カリフラワー**はカリフラワーにミニマヨネーズソースをかけます。

ビタミンCがたっぷりの冬の野菜です。花の部分を食べるので「はなやさい」というかわいい別名があります。

3 赤阪小学校6年
(水) 杉本美穂さんの献立

黄・赤・緑の栄養がきちんと入っていますね。

ポテトサラダに下味がついていて自分でマヨネーズを調節してかけましょう。

イチゴ・ナタデココ・ヨーグルト

ポテトサラダ

イタリアンスパゲティ

もやしスープ

4 ごはん・はっほうせい
(木) ブロッコリーの

よくかんで食べていますか? 次のうち、重たいものを食べる重たい物はどれ?

①人間
②ライオン
③ワニ

みかんは山内さん、松原さん、矢倉さんのリクエストです。

5 キャロットパン・ポークシチュー
(金) ほうれんそうとリンゴ・ミル

5 (金) **今日のりんご**は、おうりん王木という種類の黄緑色の皮をじりんごです。

りんごは若井大樹さん、新田兼さんのリクエストです。

6 ツナおごはん・れんじんのしらあえ
(土) さといもととろろやき

大豆油

大豆

しょうゆ

くたく

茶碗蒸し

豆腐

とうやう

豆乳はこうして作られます。

7 バターロール・ハンバーグ・カレー
(日) かぼちりせいの

7 (日) **カリ**は冬においしい野菜のひとつです。煮るととてもやわらかくなります。

ハンバーグにトマトソースをかけます。

リクエスト
ハンバーグ → 若井大樹さん
カレーキャベツ → 矢倉永理さん

8 カレーうどん・おにぎり・ししもの
(月) こまつなの

8 (月) うどんを食べる時、ししものをかむ時... 口の中で古は筋肉でできている。うそ? 本当?

動きをしますね。「したさんにく古は筋肉でできている。」うそ? 本当?

9 ごはん・マーボ豆腐・ほうれんそう
(火) にんじんゼリー

9 (火) **ゼリー**は冷やすと固まる性質を持っています。給食で使う「アガー」はとても固まりやすく、寒くなるこの季節は作るのはしからどんと固まって、調理員さんは大仕事なのです。

10 ごはん・さんまのほくせいかけ
(水) うめぼし

10 (水) **今日は6年生のバケツ給食の日です!** 村の各学校の6年生がくすのきホールに集まって、一緒にバイキング給食を食べます。今日の献立も、バイキングメニューのひとつです。

11 赤阪小学校6年
(木) 矢倉佑香さんの献立

たきこみご飯、ほうれん草のおひたし、おみそ汁、みかん + ほうれん草、牛乳

季節の食べ物が入っていてバランスがいいので!!

ほうれん草やみかんという冬にうれしい食べ物が入っていますね。(赤)を補うために、ほうれん草の汁をかけた。

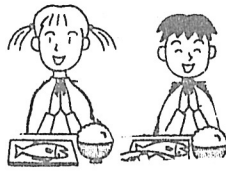
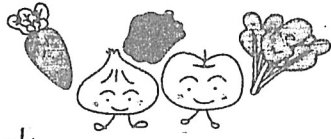
10日 / 4日 (クイズのこたえ)

今学期の給食もあと少しになりました。

給食にはいろいろなメニューが登場しますから、初めて出会う食べ物や料理もあったと思います。

でも、「味覚」は常に作られています。特に子どもの時に低学年のころに食べられなかったものが、学年がすすんで食べられるようになった、ということはありませんか？

今は苦手だな、と思っても、来年の自分は、それを受け入れる「味覚」が育っているかもしれません。苦手なものもまずひとくち…の気持ちを忘れずに、上手にお付き合いしていきましょう。



給食のみかんをこの方々が作って下さいました。

- 10/30(木) 内田 貞夫さん (おべんとう給食)
 - 11/10(月) 内田 あき子さん
 - 11/19(水) 平田 清太郎さん
 - 11/28(金) 辻野 庄一さん
 - 12/4(木) 内田 貞夫さん
 - 12/15(月) 内田 あき子さん
- 来年もよろしくお願ひします!

16 (火) レタススープ・オレンジ

今学期最後のリクエスト献立は、赤阪小学校6年生から...

- 黒糖パンは 角田 亮さん、東條 健人さんの。
- レタススープは 武部 沙紀さん、北口 雄斗さんのリクエストです。



17 (水) ごはん・ちくわのけんちん汁

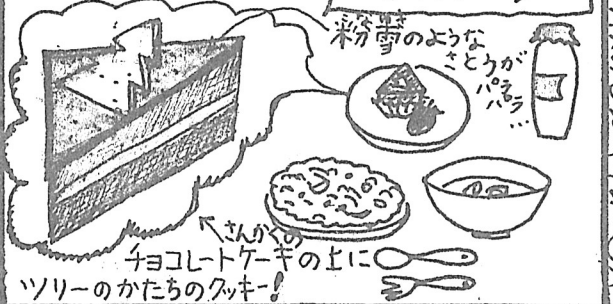
おなかかへるとグウグウ音がするのはなぜ?

- ① おなかの虫が泣いている。
- ② 空っぽの胃が動いて、中の空気が押されて音を出す。
- ③ 胃と腸がこすれて音を出す。



18 (木) Xmasメニュー

- 今年クリスマス・インデアンライス
- ケーキも、小噴台の
- トマトハウスさんのケーキです♡
- ・ホットフ
- ・いちご
- ・クリスマスケーキ
- ・ぎゅうにゅう



19 (金) わかめごはん・やきじゃけ

かぼちゃが今日のメニューに入っているのは、もうすぐ()だからです。

すみそあえはすみそを具とまぜましょう。



12月22日は冬至です。

冬至の日、「かぼちやの年取り」とも言われ、この日から「米一粒づつ」日が長くなると言われています。冬至にはかぼちややこんにやくを食べてゆず湯に入るのが一般的です。給食では19日にかぼちやの煮つけをします。かぼちやを食べると「腰を病まない」、「腹に悪い虫がつかからない」、「かせをひかない」と言われています。冬至のころは、1年で一番日があたらないので、昔の人は火をたいて太陽をあたためようとしていたそうですよ。太陽の光が弱くなると、そのパワーを受けて育った人間も弱くなってしまうと心配していたようです。



「まめによるこが」→ 「まめ」というのは、「かたが丈夫なこと」です。「家中まめにくらしている」という使い方をする。他にも、「まじめによく働くこと」、「物事をきちんとおこなうこと」という意味もあります。(小学国語辞典第三版より)

みんな元気で、また3学期も会えますように...よくかんで食べよう。

※新年の給食は1月9日から始まります。

