

きゅうしょくつうしん

12月16日(月)



- わかめごはん
- 肉団子の和風ポトフ
- 炒合菜
- じゃが芋の磯風味揚げ
- 牛乳

1～6年生

今日のスープは「ポトフ」といいます。たっぷりの野菜をコトコトと煮込んでつくります。フランスの家庭料理です。たっぷりの野菜を食べることができるのでとてもからだによいお料理です。今日は、冬にたくさんとれる大根や里芋をつかった和風のポトフです。東京都日野市の小学生が考えてくれました。大根の葉っぱはわかめごはんにつかっています。無駄なくつかう工夫もされていて素晴らしいですね。炒合菜は中国の野菜炒めです。炒合菜もいろいろな野菜をたっぷりとつかつてつくります。野菜には免疫力を上げて病気にかかりにくくするパワーが詰まっています。みなさんもいろいろなお料理でたっぷりの野菜を食べ、今週も元気に過ごしましょう。今日もよく噛んで味わって食べましよう。



やさいクイズ!

1. からだ を **まもるパワー**
2. げんき が **つづくパワー**
3. けが や **びょうき** が **はやくなおるパワー**
4. からだ が **つよくなるパワー**
5. うんち が **よくでるパワー**



やさいのパワーはどれかな??

やさいのパワーはどれかな??



ぜーんぶまる!!

