

きょう きゅうしょくひとくち 10/8(木)今日の給食一口メモ

きょう
今日のひとくちメモは、「しゅうまい」についてです。

しゅうまいは中国料理の中で軽い食事のかわりになる点心のひとつで、中国語で「シャオマイ」といいます。シューマイの皮はギョーザの皮とおなじように、小麦粉と塩と水をよく混ぜ合わせてつくります。中身は、ひき肉のほかにカニやエビが使われることがあります。調理法は蒸すことが多いですが、油で揚げることもあります。

きょう
今日は「蒸した」ポークしゅうまいです。蒸すとふわふわになりますね。



きょうの
もりつけ

はしとスプーン

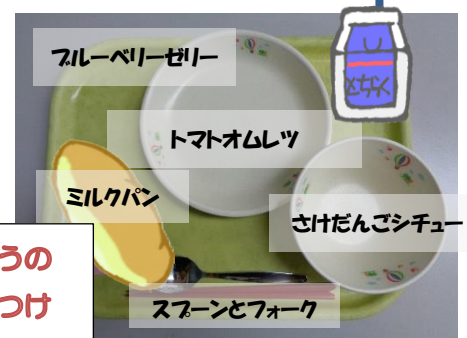
きょう きゅうしょくひとくち 10/9(金)今日の給食一口メモ



きょう
今日のひとくちメモは、「目の愛護デー」についてです。

「10・10」を横にするとまゆ毛と目の形に見えることから、10月10日が目の愛護デーになりました。目の健康を守るためには、ビタミンAがとても大切です。ビタミンAは、「目のビタミン」ともいわれ、目の粘膜を保護し、網膜にある物質をつくるために必要なビタミンです。ビタミンAはにんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれています。

また、ブルーベリーやさけには疲れた目に効く栄養素が入っています。いつもがんばってくれている自分の目に「おつかれさま」の感謝の気持ちで食べましょう。



きょうの
もりつけ

スプーンとフォーク