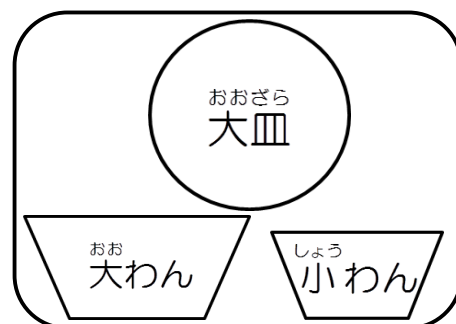


★^{しょく}食の^{まめちしき}豆知識～さくらの^{まな}学び舎～

^{しょっき} 食器	^{きょう} 今日の ^{こんだて} 献立	^{はいぜん} 配膳 ^{きぐ} 器具
^{おお} 大 ^{わん} 碗	^{にいがたけんさん} 新潟県産こしひかり	しゃもじ
^{おおざら} 大 ^皿 皿	さばのおろしあん	トング
	^{しお} ねぎ塩きんぴら	ちびたま
^{しょう} 小 ^{わん} 碗	かぼちゃのみそ汁 ^{しる}	おたま

<^{しょっき}食器の^{おかた}置き方>



★^{ほね}骨に^き気を付けて^つ食べ^たましょう！

かぼちゃは^{なつ}夏にとれる^{やさい}野菜ですが、
^{とうじ}冬至の^{とき}時のように、^{ふゆ}冬にもよく^た食べられています。
 それは、かぼちゃは冬まで^{ふゆ}保存が^{ほぞん}でき、^{えー}ビタミンAのもとである
^{べーた}β^{えいよう}カロテンなどの^{ふく}栄養が^たたっぷり^{もの}含まれている^た食べ物だからです。
 かぼちゃは^{かぜよぼう}風邪予防に^たぴったりの^{もの}食べ物なので、
^たしっかり^{ふゆ}食べて、^{げんき}冬を^す元気に^す過ごしましょう。

★^{だいこん}おろしあんの^{せたがやく}大根は^{せたがやく}世田谷区で^たとれた^たものです！

給食室の様子



きんぴらの^{した}こんにゃく、ごぼう、
 いんげんはさっと下ゆでしています。

^た食べ^めやすくしたり、^み見た^め目を^{きれい}きれいに
^{しあ}仕上げたりする^{ひとてま}ための^{ひとくふう}一手間、一工夫です。

