



11月22日(火)

～今日の献立～

- 中華おこわ
- 鶏肉のからあげ
- 青菜のナムル
- 白菜のスープ
- みかん



☆給食の先生からのお話☆

中華おこわには、いつも食べているご飯のお米(うるち米)と、もち米が入っています。食べるともちもちした感じがすると思います。もち米はあずきと一緒に蒸してお赤飯にしたり、蒸したもち米をついておもちにしたり、もち米を粉状にして、白玉粉にし、白玉団子にして食べたりもします。

今日のスープには、白菜が入っています。今から冬にかけて、旬になり、やわらかく甘みも増してきます。はじめは、緑色の部分が太く伸びてくるので、「白菜」といわれています。今回はスープに入っていますが、漬物や鍋物、炒めものなど、色々な料理に使われます。ビタミンCを多く含んでいて、風邪予防に効果があります。



☆子どもをつぶやき(反応)☆

いつものお米(うるち米)ともち米を見せてもらうと…
「はじめてみた〜!」「いつものより白い!」と興味津々で見えていました。
もち米の入った袋には赤飯が描かれていて、「お正月に食べるやつ!」と見たことがあることを教えてくれました(^o^)

今日の給食を食べると、おこわは「いつものよりやわらかい」「ねちゃねちゃしとるけどおいしい」と、もち米の感触を楽しみながら食べていました♪

白菜のスープの中をのぞき、白菜を探す子どもや白菜を食べて「シャキシャキする」と言っている子どももいました☆ニラも入っていたので喜んでいました(*^_^*)

