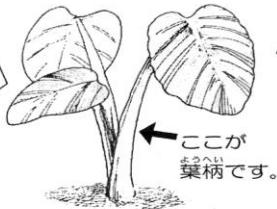


2月14日(木)

干しづいき

すいきは、
さといもの
葉柄(葉についている茎のよう
な部分)のこ
とです。



干しづいきは、す
いきの皮をむいて、
水にさらした後、
乾燥させて作りま
す。昔から、保存
食として作られて
きました。

きょうのこんだて

とりごぼうごはん
ほしづいきのみそしる
やきれんこん
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのものとなる) サラダあぶら、さとう、ごはん
あ か	(おもにからだをつくる) とりひきにく、ぶたにく、とうふ あかみそ、しろみそ、だしこんぶ けすりぶし、ぎゅうにゅう
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、ごぼう、にんじん グリーンピース、はくさい、たまねぎ あおねぎ、ほしづいき、れんこん

一口メモ

○今日のみそしるには、干しづいきが入っています。

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

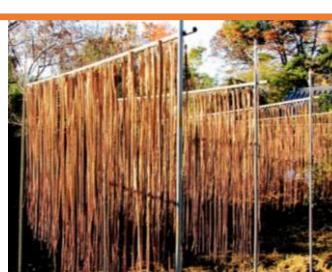
すいきは、さといもの葉についているくきのよう
な部分です。いもがらともいいます。
すいきのかわをむいて、水につけてから干します。

給食で使うときは、干しづいきを
十分水でもみながら洗って、ぬる
ま湯でもどしてから、ゆでています。
食物せんいや鉄、カルシウムなどがたくさん
ふくまれています。

【おまけクイズ】 給食で使用している干した食品は
つぎのうちどれでしょうか。

- ① ぜんまい ② しいたけ ③ にんにく

○1月の給食週間の取り組みで、(株)一富士
フードサービスの方々に書いた感謝の気持ち
を書いたメッセージカードを各教室前の廊下に
掲示していますので、参観の時にご覧ください。



にんじん	熊本県	たまねぎ	北海道	れんこん	徳島県
はくさい	岡山県	ごぼう	青森県	青ねぎ	徳島県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：②