

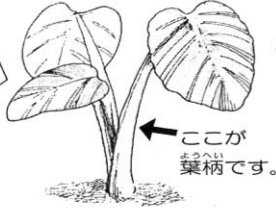
2月14日(木)

ほ 干しずいき

きょうのこんだて

とりごぼうごはん
ほしずいきのみそしる
やきれんこん
ごはん
ぎゅうにゅう

ずいきは、
さといもの
ようへい(葉につい
ていいる茎のよ
うな部分)のこ
とです。



干しずいきは、ず
いきのかわをむいて、
みず 水にさらしたあ
かんそう 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	(おもにエネルギーのもとになる) 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 けずりぶし、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) 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、ほしずいき、れんこん

一口メモ

クイズ⑨ さといもの葉の大きいものは、どのくらいの高さでしょうか。

① 30センチメートル ② 70センチメートル ③ 100センチメートル

きょう
○今日のみそしるには、ほ 干しず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。

ずいきは、さといもの葉についているくきのような

ぶぶん 部分です。いもがらともいいます。

ずいきのかわをむいて、みず 水につけてから干します。

きゅうしょく つか 給食で使うときは、ほ 干しずいきを
じゅうぶんみず 十分水でもみながら洗って、ぬる

ゆ 湯でもどしてから、ゆでています。

しょくもつ 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。

ずいきをほしているところ



きゅうしょくの干しずいき



【おまけクイズ】きゅうしょく しょう 給食で使用しているほ 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

けいじ 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 □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