

2月 20日 (水)



おむぎ 押し麦

おおむぎ かわ 大麦の皮とぬかをとり、むしてから、やわらかくなったところをローラーでひら平たくしたものが「押し麦」です。押し麦は、おもにエネルギーのもとになる食べ物ですが、おなかの調子を整える食物せんいもとても多く含まれています。

きょうのこんだて

おしむぎのグラタン

スープ

デコポン

コッペパン

アプリコットジャム

ぎゅうにゅう

(おもにエネルギーのもとになる)
おしむぎ、サラダあぶら、バター
こむぎこ、パンこ、じゃがいも
コッペパン
アプリコットジャム

(おもにからだをつくる)
けいにく、ぎゅうにゅう
ふんまつチーズ、ワインナー

(おもにからだのちょうしをととのえる)
たまねぎ、マッシュルーム
キャベツ、だいこん、にんじん
グリンピース、デコポン

クイズ13 デコポンは、おもにどの都道府県の特産物でしょうか。
① 熊本県 ② 愛媛県 ③ 大阪府

一口メモ

○今日は「おしむぎのグラタン」です。おしむぎは、大麦から作っています。大麦の皮などをとって、むしてやわらかくしてから、平たくしました。大麦のままだと水をすいにくく、消化が悪いのでおしむぎが、開発されました。

ちなみに大麦をいって作るのが、麦茶です。

おしむぎには、とくにおなかの調子を整える食物せんいがたっぷり入っているので、おすすめの食品です。

今日の給食では、おしむぎをホワイトソースでからめたグラタンにしました。230度で15分間焼きました。

○デザートにはデコポンがついています。



デコポンは、みかんのなかまで、ポンカンを改良してつくりました。へたの部分にデコッとでっぱりがあるのとポンカンから改良したので、デコポンと名前がつきました。



にんじん	鹿児島県	たまねぎ	北海道	キャベツ	三重県
じゃがいも	北海道	だいこん	鹿児島県	マッシュルーム(水煮)	千葉県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①