

## 2月20日(水)



## おむぎ 押し麦

おおむぎ かわ  
大麦の皮とぬかを取り、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。  
おむぎ  
押し麦は、おもにエネルギーのもとに  
なる食べ物ですが、おなかのちょうしを  
ととの  
整える食物せんいもととても多く含まれ  
ています。

## きょうのこんだて

おしむぎのグラタン  
スープ  
デコボン  
コッペパン  
アプリコットジャム  
ぎゅうにゅう

き	(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
あか	(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、ウインナー
みどり	(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 グリーンピース、デコボン

クイズ13 デコボンは、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

きょう おむぎ おおむぎ  
○今日は「おし麦のグラタン」です。おし麦は、大麦から  
つく おおむぎ かわ  
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、ひら おおむぎ みず  
平たくしました。大麦のままだと水をすいに  
く、しょうか わる むぎ かいはつ  
消化が悪いのでおし麦が、開発されました。  
おおむぎ つく むぎちゃ  
ちなみに大麦をいって作るのが、麦茶です。  
おむぎ  
おし麦には、とくにおなかのちょうし ととの しょくもつ  
たっぷり入っているので、おすすめの食品です。  
きょう きゅうしょく むぎ  
今日の給食では、おし麦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。

○デザートにはデコボンがついています。



デコボンは、みかんの  
かいりよう  
なかまで、ポンカンを改良してつくりました。  
へたの部分にデコツとでっぱりがあるのと  
ぶぶん  
ポンカンから改良したので、デコボンと名前が  
かいりよう なまえ  
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