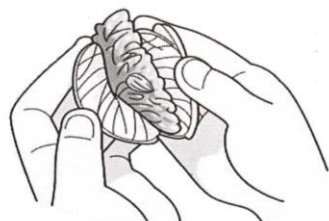


3月14日(木)

はっさく



はっさくは、日本では和歌山  
けん ひろしまけん えひめけん  
県、広島県、愛媛県でたくさん  
つく  
作られています。  
かじゅう すく  
果汁は少なく、プリプリした  
しょっかん ひら かにく  
食感で、ふくろを開いて果肉  
のみを食べます。

きょうのこんだて

えびとチンゲンサイのいためもの  
ちゅうかがゆ  
はっさく  
こくとうパン  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、でんぷん せいはくまい、ごまあぶら パン
あか	(おもにからだをつくる) えび、にくだんご 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) チンゲンサイ、たけのこ しょうが、にんにく、にんじん だいこん、はくさい、にら しいだけ、はっさく

クイズ10 はっさくをたくさん栽培している都道府県は、次のうちどこで  
しょうか。

① 愛媛県 ② 和歌山県 ③ 宮崎県

## 一口メモ

きょう  
○今日はデザートに「はっさく」がついています。

はっさくは、みかんのなかまです。今から約160年前の  
ねん ひろしまけんおのみちしいんのしまたくままち きゅういんのしまし  
1860年に広島県尾道市因島田熊町(旧因島市)のお  
てら はっけん  
寺で発見されたことから栽培がはじまりました。

きゅうれき がつついたち た  
旧暦の8月1日より食べることができたから「はっさく  
はっさく なづ  
(八朔)」と名付けられました。

はっさく きゅうれき がつついたち  
八朔とは、旧暦の8月1日のことです。

ビタミンCがたっぷりとれます。

きょう ちゅうか ちゅうか にく  
○今日は、中華がゆもあります。中華がゆは、肉だんごや  
ふゆ やさい  
冬野菜のだいこん、はくさいを使って、いろどりににらも  
はい  
入ります。おかゆなので米も入っています。中華がゆの  
こめ とっとりけんさん  
米は、鳥取県産のひとめぼれです。

## 【おまけクイズ】

きゅうしよく ひ た こめ  
給食でごはんの日に炊いている米は、つぎのうち  
どれでしょうか。

① つがるロマン ② おぼろづき ③ ひとめぼれ

にんじん	鹿児島県	はくさい	長崎県	チンゲンサイ	愛知県
だいこん	長崎県	にら	高知県	しょうが	高知県

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

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。

