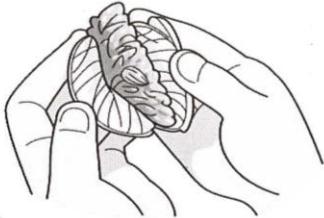


3月 14日(木)

## はっさく



はっさくは、日本では和歌山県、広島県、愛媛県でたくさん作られています。果汁は少なく、プリプリした食感で、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、でんぶん 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) チングンサイ、たけのこ しょうが、にんにく、にんじん たいこん、はくさい、にら しいだけ、はっさく

## 一口メモ

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

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。



○今日はデザートに「はっさく」がついています。

はっさくは、みかんのなかまでです。今から約160年前の  
1860年に広島県尾道市因島田熊町(旧因島市)のお  
寺で発見されたことから栽培がはじまりました。

旧暦の8月1日より食べることができたから「はっさく  
(八朔)」と名付けられました。

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。

○今日は、中華がゆもあります。中華がゆは、肉だんごや  
冬野菜のだいこん、はくさいを使って、いろいろににらも  
あります。おかゆなので米も入っています。中華がゆの  
米は、鳥取県産のひとめぼれです。

## 【おまけクイズ】

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	チングンサイ	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

□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

