

1月分の給食【1/8(水)～1/31(金)】

# 1月27日(月)

## ちりめんじゃこの種類

ちりめんじゃこは、かたくちいわし、まいわし、うるめいわしなどの稚魚(卵からかえって間もない魚)を、塩水でさっと煮て、乾燥機または、日当たりや風通しのよいところで乾燥させたものです。

腎臓と食べられるので、カルシウムが豊富な赤色の食べ物です。



きょうのこんだて

けいにくとひとくちがんものにももの  
れんこんのてんぷら  
じゃこわかめ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいにく・けずりぶし・ひとくちがんも・ちりめんじゃこ・わかめ
き	(おもにねつやちからのもとなる) ごはん・さとう・こむぎこ・あぶらサラダあぶら
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) だいこん・にんじん・さんどまめ・しめじ・れんこん

クイズ13 「わかめ」は、何色のグループの食べ物でしょうか？

- ①赤 ②黄 ③緑

石けんをしっかりと泡立て洗うことと、すすぎを十分にすることが大切です。

### 一口メモ

○児童朝会で校長先生が、「手洗い・うがい」をいつもより十分するようにお話しされました。さて、次の2つのことを実行できましたか？

- ☒ いつもより、回数を多くする。  
☒ いつもより、時間をかけて洗う。



○今日は「れんこんのてんぷら」です。どのように作るのか紹介します。

- ①れんこんは輪切りにして、さっと水にさらしてアクを抜きます。
- ②少量の水、小麦粉(薄力)で衣を作り、れんこんにつけ、熱した油で揚げます。
- ③クラスごとに配缶し、塩を振ります。



アレルギー児童に配慮して、衣に卵を使いません。



### 産地調べ

だいこん	香川県	三度豆(冷)	タイ	れんこん	徳島県
にんじん	長崎県	しめじ	長野県	ちりめんじゃこ	愛媛県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①