

-1月分の給食【1/8(水)~1/31(金)】

# 1月30日(木)

## うすくず汁



うすくず汁は、くずという植物の根から取ったでんぶんで薄くとろみをつけるのでうすくず汁という名前になりました。給食では、じゃがいものでんぶんを使っています。とろみをつけると、さめるのをふせぎ、具がしづまないようしてくれます。

クイズ16 次のうち、「おせち料理」にあまり使われない野菜は、どれでしょう？

①はくさい

②れんこん

③にんじん

### 一口メモ

人間の体は、60~70%が水分です。夏だけではなく、一年中水分補給が大事です。特に朝！



○明日はかけ足大会本番です。体調を整えて、自分のペースで完走を目指してがんばってほしいと思います。先週から、20分休みにかけ足大会に向けての練習がありました。

○でも、保健室の先生から気になることをお聞きしました。

それは、走った後、腹痛やしんどさを訴えてくる子の多くが、朝から水分を全くとっていない、または朝ごはんを十分に食べていないそうです。これでは体調が悪くなってしまふかもしれませんね。

○「早寝・早起き・朝ごはん」を必ず守りましょう。そして、水分を意識してとりましょう。食事の時、活動前、活動後など、こまめに水分を補給しましょう。

○給食室では、さばの骨が取りやすいように配慮して、小食器に「さばのみそ煮」を入れるようにしてくださいました。おいしいみそ味のたれも、さばにからめて、じょうずに食べてください。

○「うすくず汁」は、でんぶんでとろみをつけ、冷めにくくしています。だしは、かつおぶしでとっています。臭みがなく、旨味の濃いだしです。澄んだだしなので、入っている素材の彩りも楽しめます。

### 産地調べ

きょうのこんだて

さばのみそに

うすくずじる

れんこんのしょうゆマヨネーズやき

ごはん

きゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か (ぎゅうにゅう・さば・あかもそ・うすあげ  
だしこぶ・かつおぶし)

き (おもにねつやちからのもとになる)  
ごはん・さとう・さといも・でんぶん・  
マヨネーズ)

み (おもにからだのちょうしをととのえる)  
ど だいこん・はくさい・にんじん・みつば・  
り えのきたけ・れんこん・しょうが)