

-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ぷ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、じゃがいもででんぷんを使っています。とろみをつけると、さめるのをふせぎ、鼻がしずまなようにしてくれます。

きょうのこんだて

さばのみそに
うすくず汁
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	きゅうにゅう・さば・あかみそ・うすあげ だしこんぶ・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・でんぷん・ 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

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

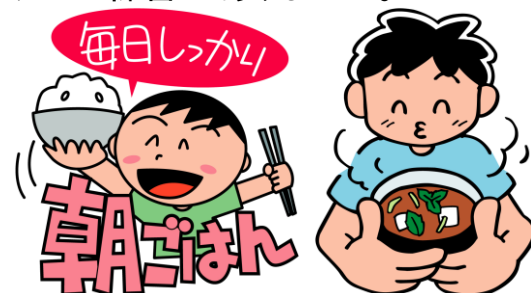
③にんじん

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！

一口メモ

○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きていない、または朝ごはんを十分に食べてきていないそうです。これでは体調が悪くなっても仕方ありませんね。



○「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いただきました。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、でんぷんでとろみをつけ、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

さば(骨付き)	長崎県	さといも	愛媛県	みつば	愛知県
しょうが	高知県	はくさい	愛知県	れんこん	徳島県

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