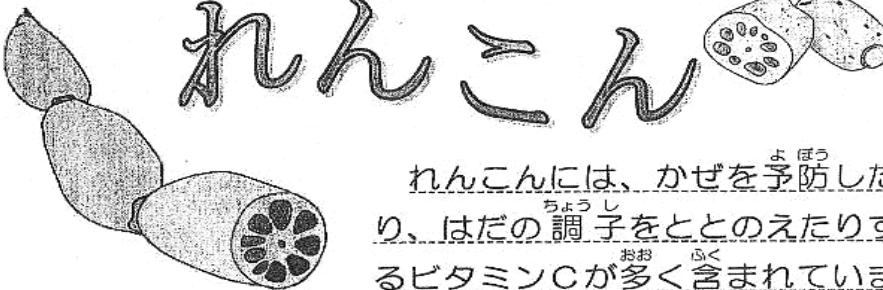


2月分の給食【2/3(月)~2/28(金)】

2月5日(水)

れんこん



れんこんには、かぜを予防したり、はだの調子をととのえたりするビタミンCが多く含まれています。

れんこん100gに含まれるビタミンCの量は、みかん1個半と同じくらいあります。

きょうのこんだて

とりごぼうごはん

みそしる

やきれんこん

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か (ぎゅうにゅう・けいひきにく・わかめ・きざみのり・だしこんぶ・けずりぶし・あかみそ・しろみそ・ぶたにく)

き (おもにねつやちからのもとになる)
ごはん・サラダあぶら・さとう

み (おもにからだのちょうしをととのえる)
ど しょうが・ごぼう・にんじん・もやし・
り グリンピース・たまねぎ・あおねぎ・
れんこん

クイズ3 ごぼうには、おなかの調子をよくしてくれる栄養素があります。それは何でしょう?

①食物繊維

②たんぱく質

③脂質

今日は、6年生が「上福のはつさく」を味わいます。
1~5年生は明日です。

一口メモ

○「歯と口の健康強調週間」の3日目です。今日のかむかむメニューは「焼れんこん」です。れんこんは、皮をむいた後に水につけます。これは、切り口が空気にふれると茶色くなるのを防ぐのと、アクを抜くためです。でも、あまり長く水につけると、ビタミンCが溶け出します。



しょうが汁で下味をつけた鶏ひき肉、にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、グリンピースを、だしと調味料で炒め煮にしています。炊きたてご飯に混ぜます。

みそ汁は、だしこんぶとけずりぶしのだしに、豚肉、たまねぎ、もやし、青ねぎ、乾燥わかめを加え、赤みそと白みそで味つけしています。



食べることについて
私たちが考えたこと

ぼくは、肥料しかやらなかったので、水やりや雑草抜きをするようにして、果物が育つところを見ておこうと思っています。これから、そのことを心がけて、しっかり

取り組みたいです。(健康委員会 5年男子)

栽培活動が盛んで、自然の恵みをいただくことが多い上福の子どもたちです。これからしっかり取り組んでくれることでしょう。

産地調べ

しょうが	高知県	にんじん	愛知県	青ねぎ	徳島県
ごぼう	茨城県	たまねぎ	北海道	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・きざみのりの袋

クイズの答え: ①