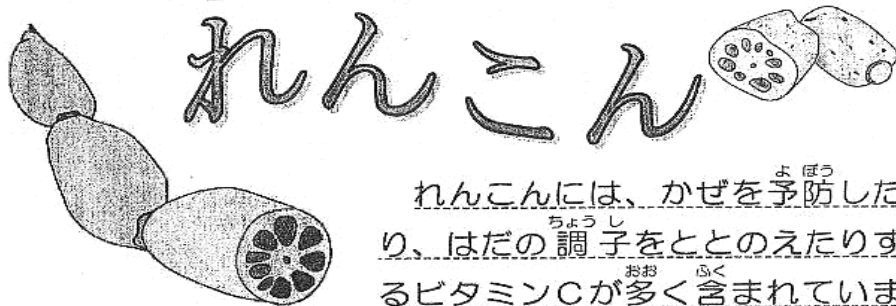


2月分の給食【2/3(月)～2/28(金)】

2月5日(水)



れんこんには、かぜを^{よぼう}予防したり、はだの^{ちようし}調子をととのえたりする^{おお}ビタミンCが多く含まれています。

れんこん100g^{グラム}に含まれる^{りよう}ビタミンCの量は、^{ごはん}みかん1個半^{おな}と同じくらいあります。

きょうのごんたて
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 | (おもにえつやちからのもとになる) ごはん・サラダあぶら・さとう |
| み | (おもにからだのちようしをととのえる) |
| ど | しょうが・ごぼう・にんじん・もやし・ |
| り | グリーンピース・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^{ちようし}調子をよくしてくれる^{えいようそ}栄養素があります。それは何でしょう？

①食物繊維^{しょくもつせんい}

②たんぱく質^{たんぱくしつ}

③脂質^{ししつ}

今日は、6年生が「上福のはっさく」を味わいます。
1～5年生は明日です。

一口メモ

〇「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「焼きれんこん」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が溶け出してしまいます。



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、グリーンピースを、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
私たちが考えたこと

ぼくは、肥料しかやらなかったんで、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