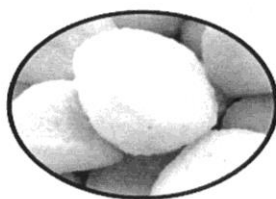


2月 3日 (月)

まる天



給食のまる天は、魚のすり身にでんぷんや塩、砂糖などの調味料を加えてよくねり、まるく形を整えて油であげたものです。

材料に使われる魚は、たらやイトヨリダイといった白身の魚です。

クイズ1 焼きのりには、裏表がある。○か×か。
①○ ②×

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのからあげ
まるてんとやさいのうまに
やきのり

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、でんぷん、あぶら サラダあぶら
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく まるてん、やきのり
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、にんにく、はくさい たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、しいたけ

一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担当の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「けい肉のからあげ」です。給食時には、けんこう委員会からの放送もあります。しっかり聞きましょう。食後は、「歯みがきサン



バ」に合わせて、ていねいに歯みがきをしましょう。今週の生活目標も「ていねいに歯をみがこう」です。口の中を清けつに保つことは、むし歯の予防になります。

○今日の副菜の「まる天と野菜のうま煮」に使っているまる天は、魚のすり身から作られています。使用している魚は、すけそうだらやイトヨリダイという白身の魚です。

魚のすり身を使ってつくる製品を練り製品といいます。練り製品は、魚の身に塩などを加えてよく練って、形を作って、加熱して作ります。

ちくわやかまぼこも練り製品です。



まる天



スケソウダラ



イトヨリダイ

たまねぎ	北海道	にんじん	鹿児島県	チンゲンサイ	愛知県
はくさい	大分県	しょうが	高知県	にんにく	青森県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。

2月 今週の目標



ていねいに
は
歯をみがこう。