

# 2月 3日 (月)



きゅうしょく 給食のまる天は、魚のすり身にでんぶんや塩、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。

## 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い  
やきのり

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、でんぶん、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、チングンサイ にんじん、しいたけ

クイズ1 焼きのりには、裏表がある。○か×か。  
①○ ②×

## 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

かむメニューを担任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。給食時間には、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。口の中を清潔に保つことは、むし歯の予防なります。

○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、

形を作つて、加熱して作ります。

ちくわやかまぼこも練り製品です。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。

## 今週の目標



健康で安全な生活をしよう。

ていねいに歯をみがこう。



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	チングンサイ	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