

3月6日(木) きなこ

今日の給食では、
よもぎだんごにかけて
食べましょう。

きなこは、大豆をいって、
すりつぶしてこなにしたもの
です。

きなこにさとうを加えて、
もちやだんごなどにまぶして
食べることが多いです。

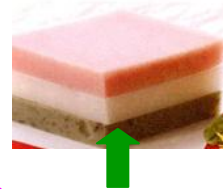


きょうのこんだて
ぶたにくのごまだれやき
すましる
きなこよもぎだんご
ごはん
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく・けいにく・だしこんぶ・けずりぶし・きなこ
き	(おもにやつやちからのもとになる) ごはん・ねりごま・よもぎだんご・さとう・サラダあぶら・でんぷん・いりごま(しろ)
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	だいこん・はくさい・たまねぎ
り	にんじん・みつば・なましいたけ

クイズ4 よもぎには別の名前があります。それは何という名前でしょう？

- ①ハルクサ ②モチグサ ③ヒグサ



「ひしもち」にも、「よもぎ」が使われていましたね。

一口メモ

○「きなこよもぎだんご」は春らしいお菓子です。よもぎだんごは、よもぎを練りこんで作られています。よもぎの香りと淡い緑色が特徴のだんごです。

○よもぎは、日本全国の山野、河原堤に自生しているキク科の植物です。

○食用とするのは、春先の若芽や芯芽、やわらかい葉です。緑黄色野菜と同じように栄養があり、貧血防止や、消化を助けたり、熱を下げたりする薬効があるとされ、広く利用されました。また、その強い香りが邪気を払うと昔の人は考えたのです。成長した葉は、灸の「もぐさ」に使われました。



- ①砂糖、うす口しょうゆ、1人 10ML の湯を合せて煮、水どきでんぷんでとろみをつけて、たれを作ります。
- ②たれの中に、ゆでたよもぎだんごを入れてからめます。
- ③きな粉をかけます。

産地調べ

たまねぎ	北海道	だいこん	鹿児島県	みつば	大分県
はくさい	愛知県	にんじん	鹿児島県	生しいたけ	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・きなこの袋