

3月分の給食【3/3(月)~3/20(金)】

3月6日(木) きなこ

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。

今日の給食では、
よもぎだんごにかけて
食べましょう。



きょうのこんだて
ぶたにくのこまだれやき
すまじる
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・ だしこぶ・けずりふし・きなこ
き	(おもにね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・でんぶん・ いりごま(しろ)
み ど り	(おもにからだのちょうしきととのえる) だいこん・はくさい・たまねぎ・ 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ね。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、水どきでんぶ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

クイズの答え : ②