

2月 2日 (火)

# おこわ

むかしは、もち米をむした飯を「強飯」と言いました。それに、ついねい語の「お」をつけて短くし、「おこわ」と言うようになりました。

今日は、焼き豚、くり、しいたけの入った『中華おこわ』です。



「第スープ」は、「第」の面別対応献立です。

## きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
ちゅうかおこわ  
たまごスープ  
キャベツとピーマンのいためもの

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、もちごめ くり、こまあぶら でんぱん、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう やきぶた、けいにく けいらん
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しいたけ、チングンサイ もやし、にんじん キャベツ、ピーマン

クイズ2 うるち米（ふつうのお米）は、むかし、何とよばれていたでしょうか。

- ① 殿いいい ② 姫いいい ③ 鬼いいい

## 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  
「中華おこわ」です。

今週は、「歯と口の健  
康強調週間」です。



食後は、ついに歯みがきをしましょう。  
健康のために、しっかりかむことを意しきして  
食べましょう。保健室のドアに山本先生がかむこ  
との効用を掲示しています。

○今日の給食は、「中華おこわ」です。 おこわは、もち米を  
蒸して作った料理です。

給食でも週に3回主食として食べているお米は、「うるち米」

です。うるち米ともち米の違いは、

見た目では、うるち米は半分すき通って、  
もち米は白いので見分けられます。

もち米には、アミロペクチンというでんぶんが多くふくまれていて、もちもちとした食感が  
特徴です。



キャベツ	愛知県	ピーマン	宮崎県	しいたけ(乾)	大分県
にんじん	鹿児島県	チングンサイ	愛知県	くり(水煮缶)	韓国

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②