

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、ていねい語の「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。

「卵スープ」は、「卵」の個別対応献立です。

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、もちこめ くり、ごまあぶら でんぷん、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、チンゲンサイ 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 ② 姫い い ③ 鬼い い

一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。

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。

食後は、ていね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識して

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。



うるち米



もち米

もち米には、アミロペクチンというでんぷんが多くふくまれている、もちもちとした食感が
特ちょうです。



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	チンゲンサイ	愛知県	くり(水煮缶)	韓国

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②