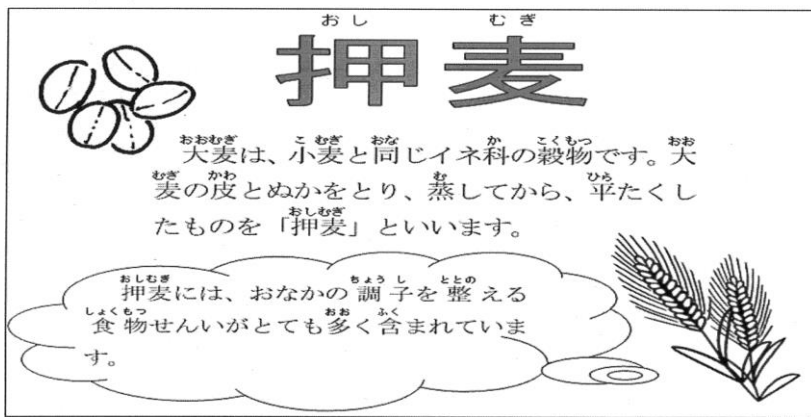


2月9日 (火)



きょうのこんだて

コッペパン (ソフトマーガリン)
ぎゅうにゅう
おしむぎのグラタン
スープ
いよかん

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、おしむぎ あぶら、バター こむぎこ、ばんこ ソフトマーガリン
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく ふんまつチーズ ぶたにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、だいこん にんじん、えだまめ いよかん

クイズ7 お大麦からできる飲み物は次のうちどれでしょうか。

① 麦茶 ② 紅茶 ③ ビール

一口メモ

今日の主菜は「おし麦のグラタン」です。

おし麦は、大麦の皮とぬかをとって、平たく押し麦したものです。

おし麦には、腸のはたらきをよくする食物せんいがたくさんふくまれています。

大麦は、世界最古の作物です。およそ1万年ほど

前から栽培されていました。約3000年前の古代エジプト

のツタンカーメンの墓から副葬品として大麦が発見されま

した。今では、おし麦にしたものを米といっしょにたく麦ごはん

んとして使用したり、大麦をいった麦茶として使用したり、みそ、しょうゆ、

ビール、焼酎などの発酵食品に利用されたりします。

日本では、昔から米を食べていたように世界

では、昔から麦を食べていました。

主な麦の種類は、大麦、小麦、ライ麦、エン麦、

はと麦です。パンの原料となる小麦と大麦の

違いは、麦のつぶの大きさとは、関係がなく、

穂の長さによるものです。穂が長いものが大麦

で、短くふぞろいの穂が小麦です。



たまねぎ	北海道	キャベツ	大阪府	マッシュルーム(水煮)	千葉県
にんじん	鹿児島県	だいこん	宮崎県	むきえだまめ(冷)	台湾

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①③