

3月 3日 (水)



よもぎだんご

よもぎだんごは、うるち米（ごはんとして普段食べて
いる米）、もち米（もちや赤飯、おこわなどに使われる
米）を蒸して、よもぎと混ぜて作ります。

よもぎは、昔から薬としても大切にされてきました。
食べる時は若い芽の部分で、3月から5月頃に
収穫します。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ふたにくとやさいのいためもの
すまじる
きなこよもぎだんご

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、でんぶん、さとう あぶら、よもぎだんご
---	--

あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ふたにく けいにく、だしこんぶ けずりぶし、きなこ
----	--

みどり	おもにからだのちょうしをととのえる はくさい、だいこん、みつば にんじん、しょうが さんどまめ、もやし えのきだけ
-----	---

クイズ3 きなこを使った和菓子は、つぎのうちどれでしょうか。

- ①あべかわもち ②だいふくもち ③かしわもち

一口メモ

○今日の給食のデザートに「きなこよもぎだんご」

がでます。給食にでる白玉だんごによもぎを混ぜて
作ったものです。よもぎは、全国各地の野原や川の
土手に自然に生えている草です。

食べるところは、若い芽の部分です。3月から5月
がおいしい時期で春を感じる食べ物です。

よもぎは、独特の香りがあります。古くは、薬としても使われていました。

○給食ではよもぎだんごを焼き物機で10分間蒸したあとに、

さとう、うすくちしょうゆでつくったたれをからめました。

食べるときにきなこをかけて食べましょう。

きなこは、だいずをからいりして、皮をむいて、
粉にしたもので。きなこには、たんぱく質の
ほかにも、カルシウムや鉄、食物せんいなど
たくさんふくまれています。健康食品として、
きなこを牛乳やヨーグルトに入れたり、クッキー

に入れたりアイスクリームにかけたりといろいろな使われ方をしています。



よもぎ

よもぎだんご



だいこん	香川県	しょうが	高知県	えのきだけ	長野県
にんじん	鹿児島県	はくさい	愛知県	みつば	大分県