

## 12月23日(木)

## うどん

うどんは、小麦粉、塩、水を混ぜ合わせて練った生地を、細長いめんにして、ゆでて食べます。  
 生地をうすくのばして、ほう丁で切る作り方  
 や、生地を細長くのばして、めんにする作り方などがあります。



## 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  
 カレーうどん  
 はくさいのあまずあえ  
 りんご

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン うどん、あぶら、さとう 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 ぎゅうにく、うすあげ だしこんぶ、けずりぶし
みどり	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ、にんじん あおねぎ、はくさい りんご

クイズ17 さぬきうどんでは有名なところはどこでしょうか。

- ① 徳島県 ② 愛媛県 ③ 香川県

## 一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

○今日で2学期の給食も最後です。明日は終業式で25日から

1月10日まで冬休みです。冬休み中も寒さに負けないよう

に元気にすごすためには、上福島小学校で取り組んでいる

「早ね、早おき、朝ごはん、はいべん」のリズムをくずさずに

生活をするのが大切です。しかし、クリスマス、大みそか、

正月と楽しい行事もたくさんあります。生活のリズムがくずれやすくなります。栄養の

バランスがとれた食事をしっかりととりましょう。

○ニュースにもなっていましたが、年末にかけて牛乳が大量にあまる見込みだそうです。

コロナの影響で牛乳の消費が低調に加えて、

牛は、気温が低いと牛乳をたくさん出すそう

です。給食のない冬休みは、牛乳の消費が

少ない時期です。牛乳協会も「#1日1L(リットル)」

運動に初めて取り組むそうです。冬休み各家庭に

おきまして、ぜひ牛乳をいつもより多く購入していた

だけたら、生乳ロスの取り組みに協力できると思います。牛乳でカルシウムがしっかりと

とれます。おやつや料理にも使用してみましょう。「Jミルク レシピ」で検索してみましょう。

【おまけクイズ】学校が休みの日に不足しがちな栄養素は、どれでしょうか。

- ① たんぱく質 ② しぼう ③ カルシウム

はくさい	和歌山県	たまねぎ	兵庫県	りんご	長野県
にんじん	長崎県	青ねぎ	徳島県	うすあげ(冷)	アメリカ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：③

