

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つた生地を、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)  
きゅうにゅう  
カレーうどん  
はくさいのあますあえりんご

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	おもにからだをつくる きゅうにゅう きゅうにく、うすあげ だしこんぶ、けずりぶし
み	おもにからだのちょうしととのえる たまねぎ、にんじん あおねぎ、はくさい りんご

クイズ17 さぬきうどんで有名なところは何県でしょうか。

① 徳島県 ② 愛媛県 ③ 香川県

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

## 一口メモ

○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、早起き、朝ごはん、はいべん」のリズムをくずさずに生活することが大切です。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 しぶう

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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：③