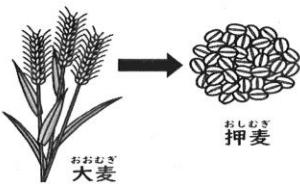


## 2月10日(木)

おし  
押 麦

おおむぎ 大麦の皮とぬかをとり、むしてやわらかくなったところをローラーで平たくしたもののが「押麦」です。

押麦は、おもにエネルギーのもとになる食べ物ですが、おなかの調子を整える『食物せんい』も、とても多く含まれています。

## きょうのこんだて

こくとうパン  
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 こくとうパン おしむぎ、あぶら、バター こむぎこ、パンこ
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 ふたにく
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8 押麦は、給食ではグラタンのほか、どんな料理で登場するでしょう。

- ① サラダ ② スープ ③ カレー

## 一口メモ

○今日の主菜は「おし麦のグラタン」です。

おし麦は、大麦をやわらかくして平たくしたもの

です。大麦はそのままでは、水を吸いにくく、消化が悪いのでおし麦が



作られました。おし麦には、ふだんの食事では、不足しがちな食物せんいがたくさん入っています。食物せんいは、腸の働きをよくしたり、べんぴをふせいたりとってもいい働きをします。腸の働きをよくすることで、免疫力も高くなります。ふだんから食物せんいの多い食べ物をしっかり食べましょう。

○今日はデザートに「いよかん」がついています。

いよかんは、明治時代に山口県萩市の農園で発見されました。みかんのなかまで。

いよかんは、あまみが強くて、さん味は、ひかえめで身はやわらかくジューシーです。いよかんには、今の時期にしっかりとりたいビタミンCがたくさん入っています。



たまねぎ	兵庫県	キャベツ	大阪府	マッシュルーム(水煮)	千葉県
にんじん	長崎県	だいこん	香川県	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：②