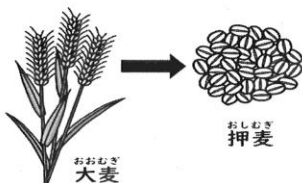


2月10日(木)

おし 押し 麦



おおむぎ かわ
大麦の皮とぬかを取り、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が「押し麦」です。
おしむぎ
押し麦は、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、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 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8 おしむぎ きゅうしよく
押し麦は、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

きょう しゅさい むぎ
○今日の主菜は「おし麦のグラタン」です。

むぎ おおむぎ ひら
おし麦は、大麦をやわらかくして平たくしたもの

です。おおむぎ みず す
大麦はそのままでは、水を吸いにくく、

しょうか わる むぎ
消化が悪いのでおし麦が

つく むぎ しよくじ ふそく
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
しよくもつ はい しよくもつ ちよう はたら
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、べんぴをふせいだりとってもいい働きをします。
ちよう はたら めんえきりよく たか
腸の働きをよくすることで、免疫力も高くなります。
しよくもつ おお た もの た
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。



大麦



きょう
○今日はデザートに「いよかん」がついています。

めいじじだい やまぐちけんはぎし のうえん はっけん
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。みかんのなかまでです。

いよかんは、あまみが強くて、さん味は、ひかえめで
み
身はやわらかくジューシーです。いよかんには、今の
じき はい
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