

1月30日(月)



ごぼう

ごぼうは、根の部分を主に食べる野菜の一つです。根が細くて長い種類のものがよく食べられています。

給食では、きんぴらごぼうやサラダ、煮ものとして登場します。

ごぼうは、おなかの調子を整える食物せんいなどを多く含んでいます。

クイズ14 ごぼうの生産量日本一はどこでしょうか。
① 大阪 ② 茨城 ③ 青森

きょうのこんだて

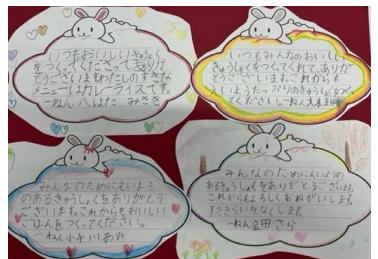
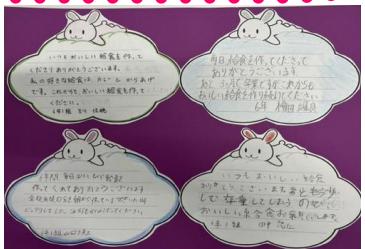
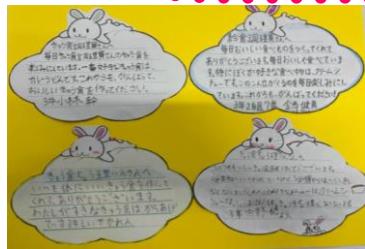
きゅうにくとさんときまめのカレーライス
きゅうにゅう
ごぼうサラダ
パイアップル（カットかん）

き おもにエネルギーのもととなる
ごほん
じやがいも、あぶら
ノンエッグドレッシング

あか おもにからだをつくる
きゅうにゅう
きんときまめ
きゅうにく

みどり おもにからだのちょうしをととのえる
たまねぎ、にんじん
にんにく、ごぼう、コーン
パイアップル（カットかん）

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。
よくかんで食べましょう



○27日(金)に1年～6年生が書いた
(株)一富士フードサービスの方々へ
の手紙を健康委員会の代表の人が
渡しました。



すきな給食のメニューなど日ごろ
の給食の思いが書かれています
た。(株)一富士フードサービスの
方々も楽しみに読んでください。

○児童朝会で校長先生は「節分のお話」をされました。「節分は季節の分かれめをさします。四季がある日本の節分は4回あります。春を一年の始まりとして大切にしてきたので、現在は節分としているのは、立春(2月4日)の前日の節分



だけです。節分には、豆まきをしたり、恵方巻を食べる風習があります。今年の恵方は南南東です。3日は家族みんなで恵方巻を食べて楽しくすごすといいですね。」と話されました。

○今週は今年度最後の「歯と口の健康強調週間」です。
給食の前とあとは、感染症の予防のためにもしっかり手を洗いましょう。今日のかむかむメニューは「ごぼうサラダ」です。



かむかむメニュー					
1/30(月)	1/31(火)	2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)	
ごぼう サラダ	けい肉の やaki焼き	おはぎの グラタン	いり大豆	ちゅうか おこわ	

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	鹿児島県	ごぼう	青森県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③