


# 1月30日(月)



## ごぼう

ごぼうは、根の部分を中心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、さんびらごぼうやサラダ、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。

きょうのこんだて	
ぎゅうにくときんときまめのカレーライス ぎゅうにゅう ごぼうサラダ パインアップル(カットかん)	
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、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 ぎゅうにゅう きんときまめ ぎゅうにく
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 パインアップル(カットかん)

クイズ14 ごぼうの生産地日本一はどこでしょうか。

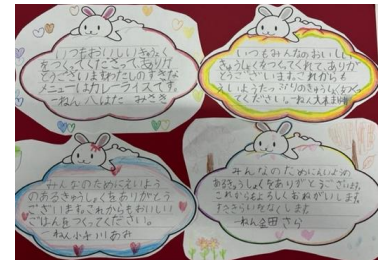
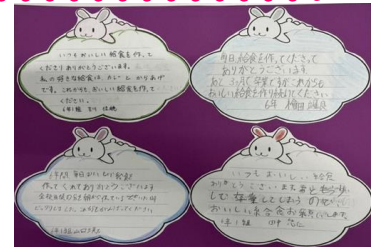
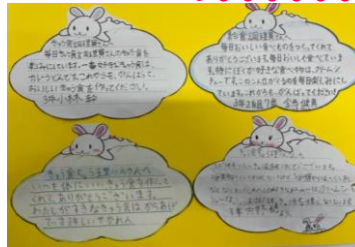
① 大阪 ② 茨城 ③ 青森

## 一口メモ

○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し  
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ます。



○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  
ありますが、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」です。  
一口30回しっかりかんで食べましょう。

今年度のかむかむメニュー				
1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)	1/14(金)
ごぼう サラダ	肉の ゆず湯	おぼろ グラタン	大豆 イタ豆	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 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ③