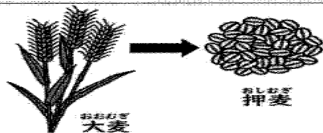


## 2月1日(水)

おしむぎ  
押麦

おおむぎ かむ  
大麦の皮とぬかをとり、蒸してから平たくしたものを「押麦」といいます。大麦はそのままではかたく、栄養素を体に取り入れにくいので、押麦が開発されました。

おしむぎ かいほう  
押麦には、おなかの調子を整える食物せんいが多く含まれています。

## きょうのこんだて

おさつパン  
ぎゅうにゅう  
おしむぎのグラタン  
ぶたにくとやさいのスープ  
いよかん

き	おもにエネルギーのもとになる おさつパン、おしむぎ あぶら、バター、パンこ こむぎこ
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ぶたにく ふんまつチーズ
みどり	おもにからだのちょうしきととのえる たまねぎ、にんじん だいこん、キャベツ、えだまめ マッシュルーム、いよかん

クイズ1 大麦から作られるのみものは、どれでしょうか。

① こう茶 ② おむぎ茶 ③ ほうじ茶

## 一口メモ

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

こんしゅう こんねんどさいご は くち けんこうきょうちようしゅうかん  
○今週は今年度最後の「歯と口の健康強調週間」です。

きゅうしよく まえ かんせんしよう よぼう  
給食の前とあとは、感染症の予防のためにもしっかり



て あら きょう  
手を洗いましょう。今日のかむかむ

むぎ  
メニューは「おし麦のグラタン」です。

ひとくち かい た  
一口30回しっかりかんで食べましょう。

きゅうしよく かん けんこういんかい ほうそう  
給食時間は、健康委員会から放送も

おこな  
行います。

今年度  
2月の  
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 ゆづ塩焼き	おしむぎの グラタン	ぶず いり大豆	ちゅうか おこわ

きょう むぎ つか むぎ  
○今日のかむかむメニューのおし麦のグラタンに使っているおし麦



大麦

おおむぎ かむ と  
は、大麦の皮などを取っておしつぶした  
ものです。おし麦には、おなかの腸の  
はたらきを ととの しょくもつ  
整える食物せんいが、たくさ  
んふくまれています。しっかり食べたい  
食品です。よくかんで食べましょう。



ねん くみ こ しょくいく ほん しょうかい  
○1年3組の子がおすすめの食育の本の紹介です。

「みかん」は、みかんを半分に切った絵がよかった。

みかんの汁で絵が描けるのもびっくりした。「おいも

ができた」は、おいもができるまでの様子がよく

わかった。と話してくれました。本からいろいろなこと

を学んでくれています。



キャベツ	愛知県	たまねぎ	北海道	マッシュルーム(水煮)	千葉県
にんじん	鹿児島県	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