

2月1日(水)

**おしむぎ
押麦**

おおむぎ 大麦の皮とぬかをとり、蒸してから平たくしたものをおしむぎといいます。おしむぎはそのままではかたく、栄養素を体に取り入れにくいため、押麦が開発されました。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
ぎゅうにくう
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	おもにからだをつくる ぎゅうにく、ぶたにく ふんまつチーズ
み	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。
① こう茶 ② むぎ茶 ③ ほうじ茶

一口メモ

○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「おし麦のグラタン」です。
一口30回しっかりかんで食べましょう。
給食時間は、健康委員会から放送も
おこな行います。

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



○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



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。



○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です。
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。



キヤベツ	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 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②