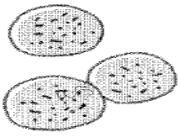


3月2日(木)

よもぎだんご



給食のよもぎだんごは、うるち米、もち米、よもぎから作られています。
よもぎは、山や野原で自然に生えている春の野草です。やわらかな新芽をすりつぶして、だんごに入れます。

※うるち米とは、普通ごはんとして食べている米のことです。

今日の給食は、あまいみつをからめた『よもぎだんご』に、きな粉をかけて食べます。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくとやさいのいためもの
すましじる
きなこよもぎだんご

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、よもぎだんご さとう、でんぶん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、けいにく だいこんぶ、けずりぶし きなこ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、もやし さんともめ、はくさい だいこん、にんじん みつば、えのきたけ

クイズ 2 きなこは何から作られるでしょうか。

① だいず ② ごま ③ ピーナッツ

一口メモ

○今日のデザートは、きなこよもぎだんごです。

よもぎだんごは、春の訪れを感じさせる食品です。

だんごに練りこまれているよもぎは、キク科の春の野草です。全国の山や野原、川の土手などに自然にはえています。よもぎは、特有のかおりがあります。

むかしからよもぎは、食べるだけでなく、生薬として使われてきました。

よもぎは、古代ギリシア神話の月の女神のアルテミスが語源となっています。月の

女神アルテミスにささげられた植物だったそうです。むかしむかしからあるよもぎ

です。給食で使っているよもぎは、3月から5月ごろに収穫したやわらかい新芽の部分です。今日は、よもぎだんごを焼き物機で蒸したあと、さとう、うすくちしょうゆ、

湯を合わせて作ってとろみをつけたたれをかけました。

食べるときにきなこをかけて食べましょう。

○きなこは、2月の節分の日に行事献立にでたいり大豆を粉にしたものです。あべかわもちやわらびもちなど和菓子によく使います。大豆を粉にしたものなので、大豆と同じたんぱく質、カルシウム、鉄、食物せんいも十分にとることができます。おやつにもおすすめです。



よもぎ



きなこ

だいこん	香川県	はくさい	兵庫県	えのきたけ	長野県
にんじん	鹿児島県	しょうが	高知県	みつば	大分県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①