

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、新穫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 だしこぶ、けすりぶし 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 さんどまめ、はくさい だいこん、にんじん みつば、えのきだけ

クイズ2 きなこは荷から作られるでしょうか。
① だいこん 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。



よもぎ

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月の節分の日の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。



きなこ

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