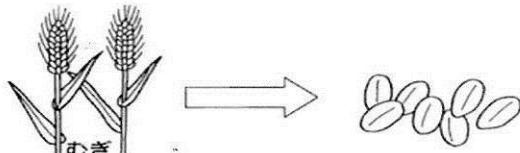


# 2月6日(金)

## 押し麦のえいよう

押し麦には、おなかの調子をよくしてくれ  
る「食物せんい」が多く含まれています。



今日はグラタンに、  
「押し麦」が入っています。

## きょうのこんだて

おしむぎのグラタン  
スープ  
いよかん  
ライむぎパン  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく・ ふんまつチーズ・ぶたにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) ライむぎパン・おしむぎ・ サラダあぶら・バター・ こむぎこ・パンこ・
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・キャベツ・だいこん・ にんじん・パセリ・いよかん

今週は「歯と口の健康強調週間」です。

クイズ5 「いよかん」の名前の由来にもなっている「伊予の国」とは、今の何県でしょう。

## 一口メモ

①和歌山県

②熊本県

③愛媛県

○今日の「かむかむメニュー」は、「押し麦のグラタン」です。1口30回かみましょう。食後は、「歯みがきサンバ」に合せて、ていねいに歯磨きですね。

○ふちふちした食感が特徴の「押し麦」です。作り方は、  
①大麦の皮をむき、磨いてぬかを取ります。②それを蒸気で加熱し、やわらかくします。③ローラーとローラーの間を通して平らにし、乾燥させて冷やします。



大麦の粒



○大麦は2種類あります。二条大麦は、大部分がビール、ウイスキーの醸造に使われます。もう一つの六条大麦は押し麦や麦茶などの食用になります。

○米が年貢として取り立てられていた時代には、大麦は小麦以上に主食として貴重な農民の食べ物でした。さらに、明治時代には、米に混ぜて炊く麦飯が脚気(ビタミンB1の欠乏症 江戸やまい)予防になるので、陸軍や海軍の兵隊食として国民の健康食となりました。

はくさい	愛知県	えのきたけ	長野県	にんじん	愛知県
白ねぎ	静岡県	もやし	種:ミヤンマー	白花豆	北海道

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳カップ□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え:③