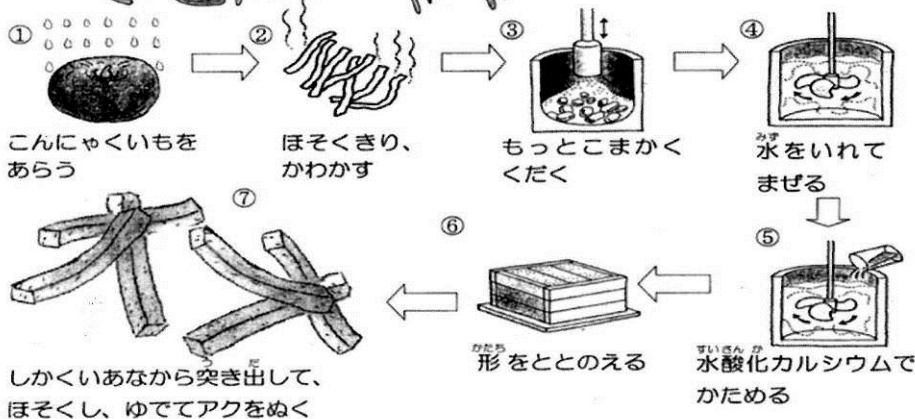


2月9日(月)

つきこんにやくの作り方



きょうのこんだて

とりごぼうごはん
みそしる
やきじゃが
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいひきにく・ぶたにく・かんそうわかめ・あかみそ・しろみそ・だしこんぶ・けずりぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・サラダあぶら・さとう・じゃがいも
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	しょうが・ごぼう・にんじん・グリンピース・たまねぎ・もやし・あおねぎ
り	

クイズ6 ごぼうは、どの部分を食べているのでしょうか？

①根 ②くき ③葉

一口メモ

○「鶏ごぼうご飯」は、しょうが汁で下味をつけた鶏ひき肉をサラダ油で炒め、料理酒をかけます。さらに、にんじん、ごぼう、つきこんにやくの順に炒め、だしを入れて煮ます。煮上がれば、砂糖、塩、こい口しょうゆで味付けして煮含め、最後にグリンピースを加えて煮ます。

○それを、給食調理員さんが、釜の中で炊きたてのご飯にまんべんなく混ぜてくださっています。

○よくかんで食べると、鶏ひき肉の旨味とごぼうの香りがひろがりますね。

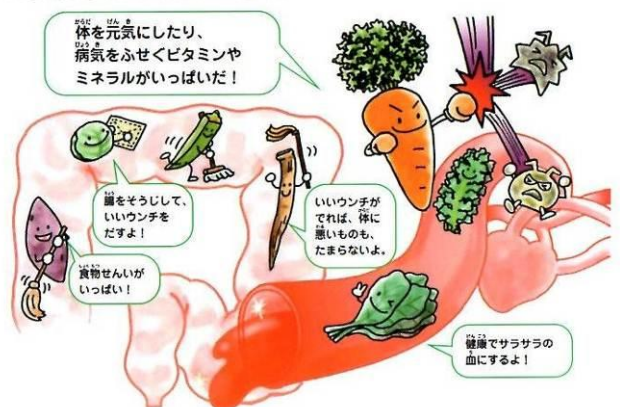
○やはり、寒さが厳しくなるにつれ、体調をくずす人が増えているようです。特に胃腸炎を起こす人が多くなっています。できるだけ体を温め、栄養と水分補給を心がけましょう。

○病気の予防には、ビタミンAやビタミンCが有効です。野菜、いも、くだものを多くとりましょう。

○朝食に温かい食べものや飲み物を取りたいものです。野菜たっぷりのみそ汁やスープは、ミネラルが豊富です。



これがやさいパワーだ！



しょうが	高知県	にんじん	鹿児島県	青ねぎ	徳島県
ごぼう	青森県	たまねぎ	兵庫県	じゃがいも	北海道

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳キャップ ☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①