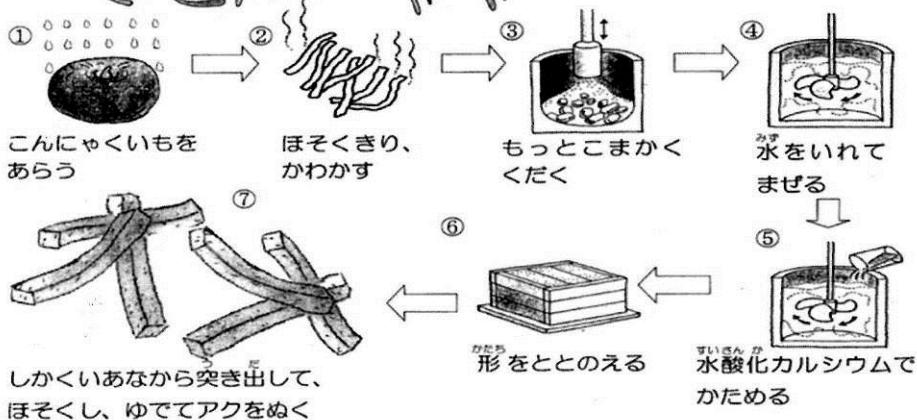


# 2月9日(月)

## つきこんにゃくの作り方



## きょうのこんだて

とりごぼうごはん  
みそしる  
やきじゅが  
ぎゅうにゅう

**あか** (おもにからだをつくる)  
ぎゅうにゅう・けいひきにく・  
ぶたにく・かんそうわかめ・  
あかもそ・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・  
じゅがいも

**みどり** (おもにからだのちょうしをととのえる)  
しゅうが・ごぼう・にんじん・  
グリンピース・たまねぎ・  
もやし・あおねぎ

## 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、つきこんにゃくの順に炒め、だしを入れて煮ます。煮上がれば、砂糖、塩、こい口しょく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。

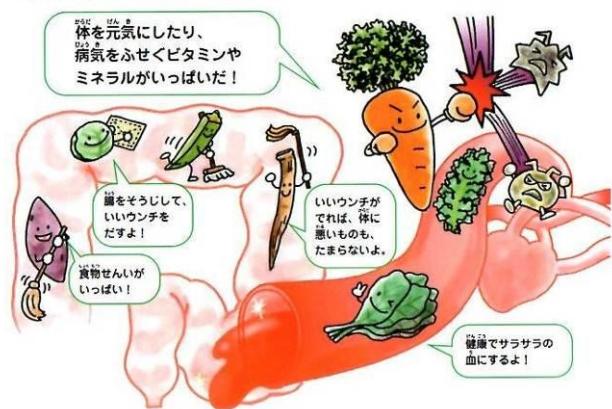
○やはり、寒さが厳しくなるにつれ、体調をくずす人が増えているようです。特に胃腸炎を起こす人が多くなっています。できるだけ体を温め、栄養と水分補給を心がけましょう。

○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。

○朝食に温かい食べ物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