

# 3月2日(月)

こんなにすごい！  
よもぎのパワー

**きょうのこんだて**

ぶたにくのおろししょうゆかけ  
ごもくじる  
きなこよもぎだんご  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だしこんぶ・けずりぶし・きなこ
き	(おもにえつやちからのもとになる)
	ごはん・ふ(しらたま)・ よもぎだんご・さとう・でんぷん
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	だいこんおろし・たまねぎ・
り	はくさい・にんじん・ ほうれんそう

よもぎは、日本各地の山や野原などに育つキク科の野菜です。カルシウムやビタミンを多く含み、貧血や肌あれを防ぐのに役立ちます。

**クイズ1** よもぎを「フーチバー」と呼び、たきこみごはんやくさみ消しに使う都道府県はどこでしょう。

**一口メモ**

- ①北海道      ②沖縄県      ③福井県

○「きなこよもぎだんご」は春らしいお菓子です。よもぎだんごは、よもぎを練りこんで作られています。よもぎの香りと淡い緑色が特徴のだんごです。

○今日は、そのよもぎだんごに「きなこ」をかけていただきます。

## きなこ

きなこは、大豆をいって、すりつぶしてこなにしたものです。

きなこにさとうを加えて、もちやだんごなどにまぶして食べることが多いです。



○2月3日は「節分の行事献立」だったので、「入り大豆」がありました。その週が「歯と口の健康強調週間」だったので「いり大豆」を1口30回かみました。覚えていませんか？ かねだ後の一年生の感想で、「よくかんだら、きな粉のような味がしました。」という意見がありました。煎り大豆をすりつぶして粉にしたものが「きなこ」です。なるほどです。



たまねぎ	北海道	にんじん	愛知県	よもぎだんごに使われている「よもぎ」	青森県
はくさい	愛知県	ほうれん草	徳島県		

**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・きなこの袋

クイズの答え：②