

12月分の給食【12/1(火)～12/24(木)】

12月3日(木)

きくな



きくなは、冬においしい野菜で、10月から3月に旬をむかえます。寒さの中で育つと茎が柔らかく、風味も増します。

きくなは、きくの葉の形に似ていて、特有の香りがあります。春にきくのような花を咲かせるので、春ぎくともいいます。

クイズ3 「きくな」の花は、何色でしょう？

①白

②黄

③むらさき



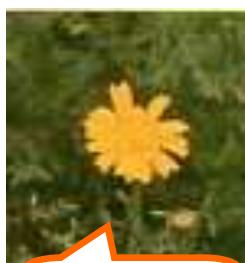
一口メモ

○今日のかむかむメニューは「豚肉のしょうが焼き」です。

担任の先生のリードで30回よくかんでください。食後は「歯みがきサンバ」に合せてしっかり歯磨きしましょう。

○「きくな」はその名前にあるように、「キク科」の植物です。ごぼうやレタスも「キク科」です。見た目も味も異なるので不思議ですが、花の形を見れば納得できますね。

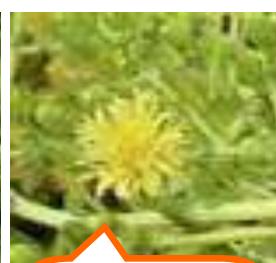
○「きくな」は食欲をそそるさわやかな香りと、シャキシャキとした食感、鮮やかな緑が好まれ、鍋料理の定番野菜です。緑黄色野菜の一つで、体内でビタミンAに変わるカロテンが、ほうれん草や小松菜よりも多く含まれています。皮ふや粘膜、目の健康を保つか、かぜの予防にも効果的ですよ。



きくなのは



ごぼうのは



レタスのは

4年生の教室のところに掲示されていますが、大阪府内にも、たくさん作られている野菜や果物があります。その中でも、生産量が全国ベスト10入りするなどさかんにつくられている農作物を「なにわ特産品」としてPRしています。「きくな」もその一つですよ。

きょうのこんだて

ぶたにくのしょうがやき
さつまいものみそしる
きくなとはくさいのごまあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あ
か
ぎゅうにゅう・ぶたにく
うすあげ・あかみそ
しろみそ・だしこんぶ
けずりぶし

(おもにねつやちからのもとになる)

き
ごはん・さとう
サラダあぶら・さつまいも
いりごま

(おもにからだのちょうしをととのえる)

み
ど
り
たまねぎ・しょうが
にんじん・もやし
あおねぎ・えのきたけ
はくさい・きくな

今週は「歯と口の健康強調週間」です。



たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	はくさい	大分県
さつまいも	徳島県	青ねぎ	徳島県	きくな	大阪府

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：②