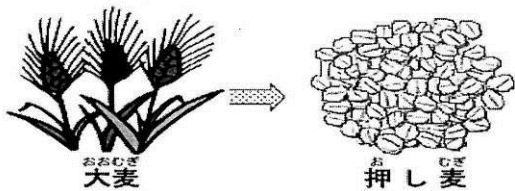


2月4日(木)

押し麦は、蒸した大麦をローラーでつぶして平たくし、食べやすくしたものです。

おもな栄養素は炭水化物ですが、食物せんいが多く、カルシウムや鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂も多く含まれています。モチモチとした食感を味わいます。



押し麦

「かむかむメニュー」は「押し麦のグラタン」です。

きょうのこんだて

おしむぎのグラタン
スープ
いよかん
レーズンパン
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) レーズンパン 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・マッシュルーム キャベツ・だいこん にんじん・パセリ・いよかん

クイズ4 「いよかん」の名前の由来は、「いよかん」がたくさん作られている愛媛県のことを、むかしは「伊予の国」と呼んでいたからである。 ① ○ ② ×

一口メモ

給食に使っている押し麦です。

○「麦飯」という言葉を知っていますか？米が年貢として取り立てられていた時代、農民にとって大麦は大切な主食でした。よくかまないで消化・吸収はよくないですが、米に比べてビタミンB₁が多く、脚気(江戸患い)の予防になりました。



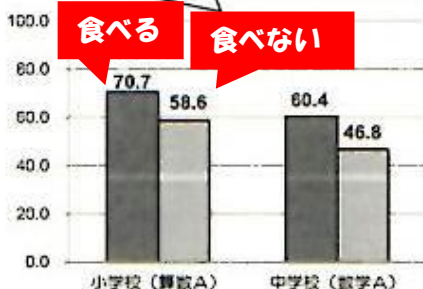
○今日は1月生まれの人のお誕生日集会でした。「テストの点数をよくしたい」というめあてをよく耳にします。大切なことです。でも、「早寝・早起き・朝ごはん」などの基本的な生活習慣は整っていますか？3学期の始業式、「毎日朝ごはんをしっかりと食べたので、先生の話がよく聞けた」という実体験を発表してくれた4年生の人をみなさんはおぼえていますか？それを裏付ける、平成27年度 大阪市「全国学力・学習状況調査」の結果があります。

－大阪市の結果から－

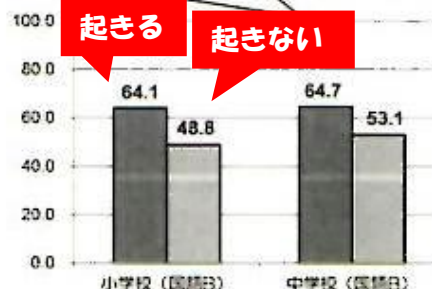
児 生

次の項目に肯定的に回答している児童生徒の方が、全ての教科で正答率が高い傾向にあります。

朝食を毎日食べていますか



毎日、同じくらいの時刻に起きていますか



■肯定的に回答した児童生徒の正答率
■否定的に回答した児童生徒の正答率

で、毎日規則正しい生活をこころがけることができる状態にすることが大切です。

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