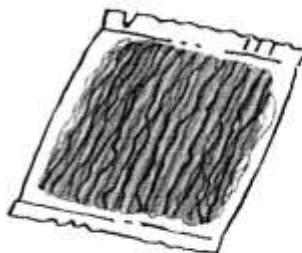


2月19日(金)

とろろこんぶ

とろろこんぶは、酢でしめらせ
て柔らかくしたこんぶの表面を、
糸のように細長くけずって作りま
す。

なにわうどんにのせて食べま
す。



クイズ14 一番長いこんぶは、どれくらいの長さでしょう？

① 1メートル

② 5メートル

③ 20メートル

一口メモ

○こんぶの産地の中心は北海道です。とれた場所や地質、潮の流れなどがこんぶの生育に大きく関係するため、産地によってこんぶの値段が異なります。

真こんぶ、利尻こんぶ、みついし(日高)こんぶ、ながこんぶなどがあります。

○こんぶだしの旨味成分はグルタミン酸です。また、栄養的にはヨウ素、カルシウム、カリウムなどのミネラルが多く、赤・黄・緑の三色栄養分類では赤色のグループの食品です。

北海道えりも町のこんぶ干しのようすです。

こんぶのけずり方によって、名前が違います。



とろろこんぶ

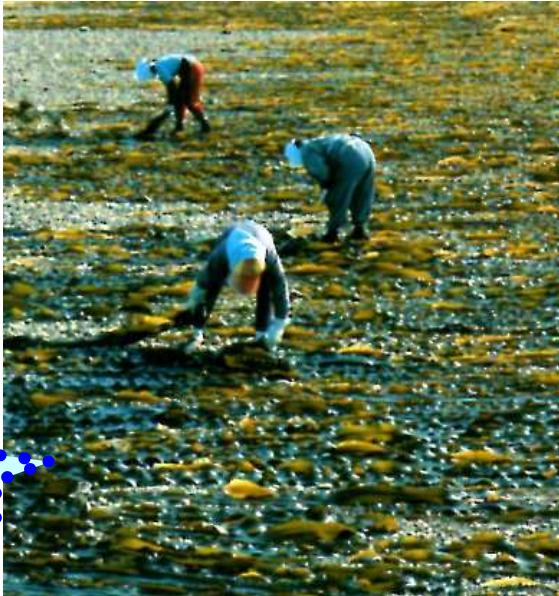


あほろこんぶ



しろいいたこんぶ

健康委員会の発表で、給食調理員さんがていねいに、食器を一枚一枚手洗いしてくださっている様子を見て、みなさんはご飯一粒一粒を意識して食べることの大切さについて学びました。今日はご飯ではありませんが、食べ終わった食器に、おかずのお肉や野菜が残っていないか、よく確かめましょう。



きょうのこんだて

ふたにくとごぼうのにもの
なにわうどん
キャベツとさんどまめのごまあえ
しょくパン
(プレベリーシャム)
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)
あ ぎゅうにゅう・ふたにく か かまぼこ・うすあげ だしこんぶ・けずりふし とろろこんぶ
(おもにねつやちからのもとになる)
き しょくパン (プレベリーシャム) さとう・うどん・ねりごま いりごま
(おもにからだのちょうしをととのえる)
み ごぼう・にんじん・あおねぎ ど キャベツ・さんどまめ り

今週は「食育週間」です。

ごぼう	北海道	青ねぎ	徳島県	キャベツ	愛知県
にんじん	愛知県	とろろこんぶ	北海道	練りごま	ホンジュラス

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・とろろこんぶの袋

クイズの答え : ③