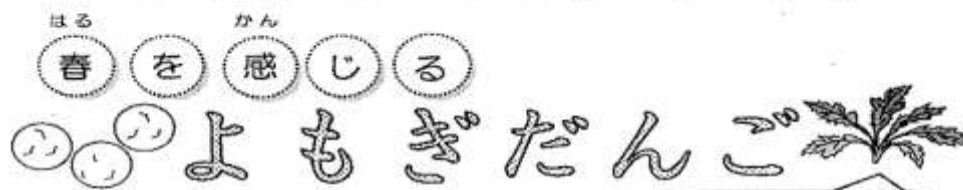


# 3月14日(月)



きょうしよく 給食のよもぎだんごは、こうじょう 工場で作られます。

<作り方>

- ① うるち米ともち米を洗い、水にひたす。
- ② ①の米をとろとろにすりつぶす。
- ③ よごれや水分を取りのぞく。
- ④ よもぎを加えて蒸す。
- ⑤ だんごの形にする。

よもぎは、キク科の植物です。

春に、やわらかい葉をつんですりつぶして、だんごに入れます。

今日の給食では、あまいみつをからめたよもぎだんごに、きな粉をかけて食べます。

## きょうのこんだて

ぶたにくのごまいため  
すましじる  
きなこよもぎだんご  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく だしこんぶ・けすりぶし きなこ
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・いりごま ふ・よもぎだんご・でんぶん
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ・だいこん はくさい・えのきたけ にんじん・みつば

クイズ10 「よもぎ」は、道ばたや公園など、いろいろなところに生えている。

○か、×か? ①は○、②は×

## 一口メモ

○「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、「いり大豆」がついていました。そして、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。覚えていますか? かんだ後、「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。なるほどです。いり大豆をすりつぶして粉にしたものが「きなこ」です。



だいこん	徳島県	にんじん	愛知県	たまねぎ	北海道
はくさい	大分県	みつば	大分県	えのきたけ	長野県

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