

2月分の給食【2/1(水)～2/28(火)】

# 2月6日(月)

## 茎わかめ

わかめは海そうのなかまです。わかめの葉の芯の部分を茎わかめといいます。

茎わかめには、カルシウムやナトリウム、カリウムが多く含まれています。

今日の給食では茎わかめを



つくだ煮にしています。

### きょうのごんたて

まぐろのしょうゆマヨネーズ焼き  
とうふのみそしる  
くきわかめのつくだに  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・まぐろ・とうふ だしこんぶ・けずりぶし あかみそ・しろみそ・うすあげ くきわかめ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
み	ごはん・マヨネーズ・さとう
ど	(おもにからだのちょうしをととのえる)
り	キャベツ・たまねぎ・にんじん みつば・しろねぎ

今週は「歯と口の健康強調週間」です。

クイズ4 マヨネーズは、何から作られるでしょう？

- ① だいず                      ②ぎゅうにゅう                      ③けいらん

### 一口メモ

★今日のかむかむメニューは「まぐろのしょうゆマヨネーズ焼き」です。一口30回よくかんで食べましょう。

★先週金曜日、6年生が家庭科の学習で「お弁当作り」にチャレンジしました。自分の健康のために、自ら食事を整えることは、自立への第一歩です。中学校3年間は、一生のうちで一番、心身共に成長する時です。志をもち、よりよく生きていってほしいです。

★学校給食をお手本にして、食材の量を考えました。主食：主菜：副菜＝3：1：2です。6班それぞれ違った内容です。



6班 とうふハンバーグ、小松菜とコーンのいためもの、ポテトサラダ、アスパラベーコン(4人分)



まぐろ	太平洋	キャベツ	愛知県	にんじん	鹿児島県
白ねぎ	静岡県	たまねぎ	北海道	みつば	大分県

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

クイズの答え：③