

2月分の給食【2/1(水)~2/28(火)】

2月9日(木)

ふゆ こんさいるい 冬においしい根菜類

ごぼうやにんじん、だいこんなど土の中で育つ部分（根や地下茎など）を食べる野菜を「根菜類」といいます。

冬においしく、体を内側から温める働きがあるとされています。

今日の給食に、ごぼう、にんじん、れんこんが使われています。



きょうのこんだて

とりごぼうごはん

みそしる

やきれんこん

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か (ぎゅうにゅう・けいひきにく
だしこんぶ・けずりぶし・ちくわ
あかみそ・しろみそ・ふたにく)

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

み (おもにからだのちょうしをととのえる)
しょうが・ごぼう・にんじん
もやし・グリンピース

どり (たまねぎ・あおねぎ・れんこん)

今週は「歯と口の健康強調週間」です。

クイズ7 ごぼうには、おなかの調子をよくしてくれる栄養素があります。それは何でしょう？

①食物せんい

②たんぱく質

③脂質

一口メモ

★今日のかむかむメニューは「焼きれんこん」です。一口30回しっかりかみましょう。よくかむと、味が変化することがわかりますか？

★1年生がはっさくを味わいました。上福島のはっさくを食べるのは、今日が最初で最後になります。はっさくを大事に大事に味わう姿が可愛い1年生でした。そんな1年生一人一人が、自分と校庭の木々との思い出を書くことができました。紹介します。

べ	も	そ	木	と	ぶ	ま	ぼ	お	り	し	か	つ	た	ぶ	ど	う	の	木	を	い	ち	ば	ん	お	
だ	の	お	は	も	ど	す	く	り	し	か	う	と	く	と	く	に	う	の	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	る	る	、	、	う	。	は	、	し	か	、	と	く	、	と	く	に	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	も	も	う	。	は	、	し	か	、	と	く	、	と	く	に	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
そ	だ	ち	か	う	か	た	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
だ	て	か	を	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
り	り	り	す	す	と	だ	あ	き	に	た	あ	ま	づ	ば	い	の	か	、	木	を	い	ち	ば	ん	お
ま	す	す	す	す	と																				