

2月分の給食【2/1(水)～2/28(火)】

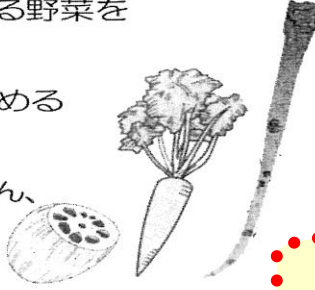
# 2月9日(木)

## 冬に美味しい根菜類

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。

冬に美味しく、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・ぶたにく
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
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) しょうが・ごぼう・にんじん もやし・グリーンピース 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、味が変わってきますか？

★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。



ベ	モ	ソ	木	し	ボ	マ				
バ	リ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
リ	マ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
マ	ス	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ス	チ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
チ	ガ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ガ	ウ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ウ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				



しょうが	高知県	にんじん	鹿児島県	青ねぎ	徳島県
ごぼう	青森県	たまねぎ	北海道	れんこん	徳島県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □プラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①