

2月 8日 (木)

おむぎ 押し麦

おむぎ、こむぎ、おな、み、こくもつ
大麦は、小麦と同じイネ科の穀物です。おむぎ、かわ、むぎ
大麦の皮とぬかをとり、蒸してから、平た

くしたものを「押し麦」といいます。

えいよう ぞ、たんすい、かぶつ
おもな栄養素は炭水化物です。ちようし、ととの、しよくもつ
おなかの調子を整える食物せんいが
とても多く含まれています。おお、ふく
カルシウムやカリウムも多く含まれます。

きょうのこんだて

おしむぎのグラタン

スープ

いよかん

こくとうパン

ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ふんまつチーズ ぶたにく ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、おしむぎ バター、こむぎこ、パンこ こくとうパン
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん、キャベツ だいこん、パセリ、マッシュルーム いよかん

クイズ

おむぎ、しよくもつ
大麦にふくまれている食物せんいは、精白米（給食の米）の何倍多く
ふくまれているでしょうか。

① 10倍

② 20倍

③ 30倍

一口メモ

○今週は「歯と口の健康強調週間」です。

今日のかむかむメニューは、「押しむぎのグラタン」です。

意識して一口30回かむようにしましょう。

○グラタンに使用している押し麦は、大麦を精白し、圧扁し

たものです。大麦はそのままでは
水を吸いにくく、消化が悪いとされ
ているため、押し麦が開発されまし
た。押し麦には、摂取不足になりが
ちな「食物繊維」が多く含まれています。
精白米の約20倍、玄米の約3倍と穀物の中でも群を
抜いて食物繊維を多く含む食品です。また、カルシウ
ムやカリウムも多く含みます。○デザートには、いよかんがついています。いよかんは、
日本が原産のみかんです。山口県萩市で発見されましたが、
その後、愛媛県で主に生産されていて、伊予の国(愛媛県)
から「伊予かん」と名づけられました。

たまねぎ	北海道	にんじん	愛知県	パセリ	香川県
だいこん	香川県	キャベツ	愛知県	いよかん	愛媛県

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

今週は「歯と口の健康強調週間」です。

2月 今週の目標

ていねいに
は
歯をみがこう。

クイズの答え：②