

2月 8日 (木)

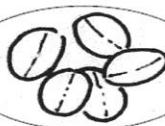
お む ぎ
押し麦

おおむぎ 大麦は、小麦と同じイネ科の穀物です。

おおむぎ 大麦の皮とぬかをとり、蒸してから、平たくしたものをお「押し麦」といいます。



おもな栄養素は炭水化物です。
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。
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、ぶんまつチーズ ぶたにく ぎゅうにゅう
き	(おもにね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きととのえる) 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6 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「食物纖維」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纖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。

今週は「歯と口の健康強調週間」です。

2月 今週の目標



健康で安全な生活をしよう。
ていねいに
は歯をみがこう。



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…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②