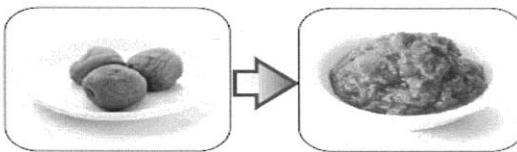


# 5月31日(木)

ばいにく

## 梅肉



梅ぼしの種をとって、裏ごししたものを梅肉といいます。

梅肉には、梅ぼしと同じように料理をくさりにくくしたり、食べ物の消化をよくし食欲を出したりする働きもあります。

### きょうのこんだて

にくじやが  
きゅうりのかつおうめふうみ  
えだまめ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) じゃがいも、サラダあぶらさとう、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、けずりぶし かつおぶし、ぎゅうにゅう
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、きゅうり ばいにく、えだまめ

クイズ21 梅の生産量の多い都道府県はどこでしょうか。  
① 和歌山県 ② 奈良県 ③ 京都府

### 一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。4日目は「ごはん」です。

食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかり歯みがきをしましょう。

○今日のけんこう委員会の人の放送は、ひみこのはがいーゼの「の」についてです。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



うめぼし



○今日の副菜は、「きゅうりのかつおうめふうみ」です。味つけに使っているのは、ばい肉です。ばい肉は、うめぼしの種を取りのぞいて、裏ごししたものです。うめぼしと同じでケエン酸というすっぱい味があります。ケエン酸には、殺菌効果があるので、食物をくさりにくくします。また、だ液や胃液などがよく出るようにするはたらきもあるので、消化吸収をよくし、食よくをふやすはたらきもあります。

きゅうしょく  
給食のばい肉



じゃがいも	熊本県	にんじん	徳島県	糸こんにゃく	群馬県
たまねぎ	大阪府	きゅうり	徳島県	枝豆(冷)	台湾

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①