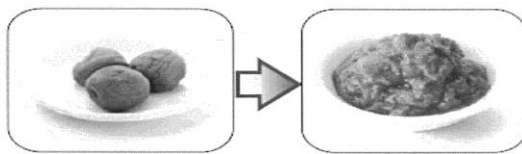


5月31日(木)

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言います。

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

にくじゃが
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をととのえる) 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当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、ひみこのはがいーぜの「の」についてです。

○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。うめぼしと同じでクエン酸というすっぱい味があります。クエン酸には、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。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



うめぼし



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 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①