

きゅうしよく  
1月22日(月)の給食



きゅうしよく  
1月23日(火)の給食



きょう 今日(きょう)はスープにねぎをたっぷりつかいました。ねぎにはいろいろな種類(しゅるい)がありますが、大きく分けると白い部分(ぶぶん)が多い根深ねぎ、全部緑色の葉ねぎ(おおわしろ)、細くて、薬味等(やくみとう)に使う小ねぎ(つかこ)があります。根深ねぎは東日本(ねぶか)でよく食べられていて、長ねぎ(なが)ともいいます。西日本(にしほん)でよく食べ(た)る今日のねぎ(きょう)は、根深ねぎ(ねぶか)です。

食べているのはどの部分(ぶぶん)？ それぞれの野菜(やさい)は、植物(しょくぶつ)のどの部分(ぶぶん)なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー 	トマト 	レタス 	アスパラガス 	ごぼう 
カリフラワー 	きゅうり 	ほうれんそう 	たけのこ 	だいこん 
みょうが 	ピーマン 	にら 	れんこん 	にんじん 

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は葉です。

野菜(やさい)には、ビタミン(びたみん)や無機質(むきしつ) (カリウム、カルシウム、鉄(てつ)など)、食物繊維(しょくもつせんい)が多く含まれて(おおく)います。おもにからだの調子(ちょうし)を整(ととの)えてくれるはたらき(はたらき)があります。

きゅうしよく  
1月24日(水)の給食



おおいたけんさん  
大分県産のねぎが  
たっぷりはいってます



おいた きょうどりょうり  
大分の郷土料理

1がつ24にち きゅうしよくきねんび せんご きゅうえんしえんぶっし  
1月24日「給食記念日」です。戦後、ユニセフ救援支援物資  
のミルクとパンの給食から始まりました。今は食べ物が豊富に  
ありますが当時は食べるものがなく本当に大変な時代だったそ  
うです。給食はいろいろな人たちの協力で作られています。  
きゅうしよく ひと きょうりよく つく  
給食週間に考えてみましょう。



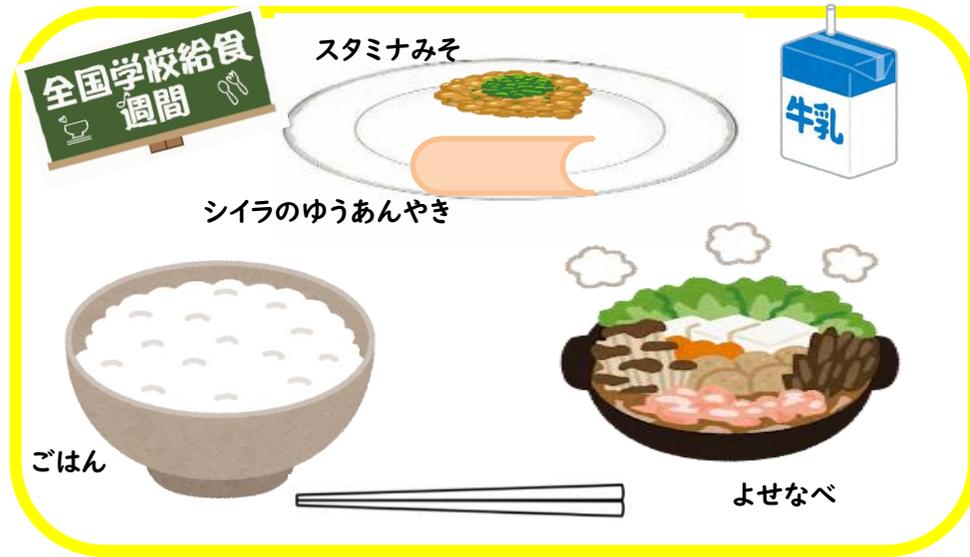
きゅうしよく  
1月25日(木)の給食



きょう こまつな つく  
今日は小松菜のおしパンを作りました。  
せいちょうき こ たいせつ おお こまつな  
成長期の子もたちに大切なカルシウムが多い小松菜  
です。小松菜は、ほうれん草の約3.5倍もカルシウムが含  
まれています。そのほか、β-カロテンやビタミン C、鉄も  
ふく 含まれます。



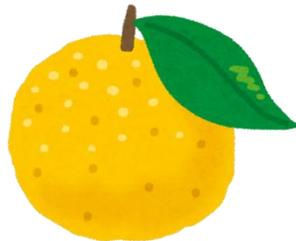
きゅうしょく  
1月26日(金)の給食



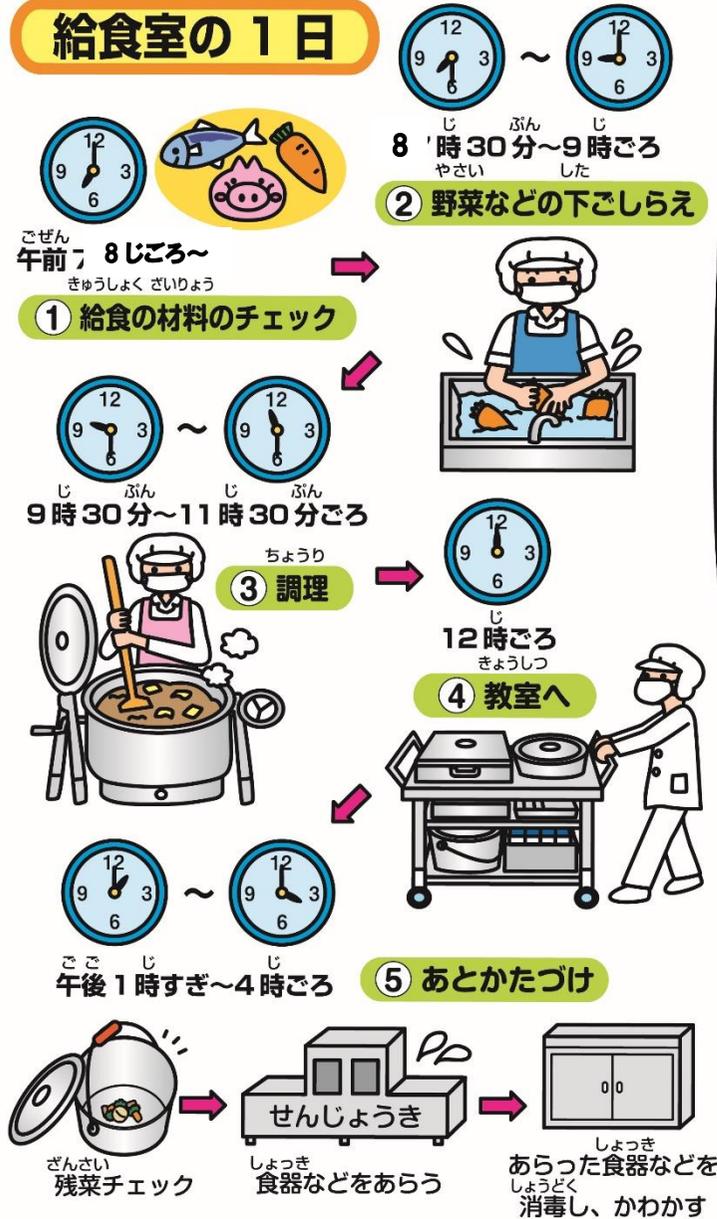
きょう 今日、シイラという白身の魚の幽庵焼きです。  
 ゆあんや 幽庵焼きは和食の焼き物のひとつで、しょうゆ・酒・みりんなどの  
 調味料にゆずやかぼすの果汁を入れタレに魚を漬け込んで  
 焼いた料理です。給食では、少量の調味料をよく混ぜること  
 で下味を全体につけます。ゆずのさわやかな香がする魚  
 料理です。味わって食べましょう。

ふくさい 副菜には、たんぱく質がしっかりとれる  
 ぶたにく なっとう いた 豚肉と納豆を炒めたスタミナみそです。

ごはんによく合います。



きゅうしょくしつ にち  
給食室の1日



みなさんのために  
がんばっています!

