

# きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がつ にち きん  
1月23日(金)

きりほしだいこん だいこん ほそなが うす き かんそう  
切干大根は大根を細長く、薄く切って乾燥させた  
もので。昔は、冬で野菜が少ない時期の貴重な  
ほぞんしょく た だいひょうてき ちょうり  
保存食として食べられていました。代表的な調理  
ほうほう にもの きょう ま  
方法は煮物ですが、今日はサラダに混ぜました。お  
なかの中をきれいにしてくれる働きのある食物  
せんい おお ふく  
繊維が多く含まれていますよ。



りょうり うし りょうり からだ なか おも  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主  
にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○  
からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…\*

きりほしだいこん  
切干大根サラダ\*★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

じょうゆ や  
さわらのバター醤油焼き○\*★

ごはん★

みそ汁○\*