

14 年度

らんちたいむ

6 月 4 日

朝日小学校給食



今日の青菜は
ツルムラサキ。
こんなすてきな
花が咲きます

今日は胚芽パン。小麦の中のほんの小さな部分ですが、「植物の卵」といわれるくらい栄養がいっぱいです。ねずみが畑を荒らしたりする時には、小麦の「胚芽」の部分だけを食べていくそうですよ。本能的に体に必要な部分がわかっているのでしょうか。

さて、かみかみ献立第 2 段。きょうは大豆の揚げ煮です。大豆に田作り、さつまいも。どれも小さいですが、箸は上手につかえますか？正しく箸を持つと、脳のはたらきもよくなるそうですよ。正しい箸の持ち方は、正しい鉛筆の持ち方と同じ。今のうちに正しく持てるようにしておきましょうね。

大豆はそのままではかたくて食べられなくて手間がかかるため、近頃は家庭では嫌われがちです。今日の大豆も、昨日一晩水につけてじっくり水を吸わせたものを、きょうカラリと揚げました。手間はかかりますが、水煮の大豆を揚げたものとはおいしさや歯ごたえがずいぶん違います。

いよいよ朝日の野菜の登場です！
今日のグリーンボールは原新田の
中村敏博さんの畑から来ました！

胚芽ミニパン
ぎゅうにゅう
ごもくうどん
だいずのあげに
おひたし