

今日の給食

2月21日 木曜日

## うのはな丼 花野菜のサラダ チンゲンサイとしめじのスープ 牛乳

卵の花は、おからとも呼ばれ大豆から豆乳を搾った残りです。「しぼりかす」のイメージが良くないとのことで、同じ白い色の花の旧暦の4月（卯月）に咲くウツキの花にたとえ、『うのはな』という呼び名をつけたそうです。卵の花には、食物繊維が豊富に含まれ、カルシウムやたんぱく質も豊富です。不溶性食物繊維のため、腸内の残留物をそうじしてくれるので大腸がんの予防につながります。食材を余すことなく使う、昔の人の知恵がつまっています。



石鹸でしっかり手を洗いましたか？  
エプロン・三角巾・マスクをきちんと身につけていますか？  
みんなの給食です!! スムーズな配膳ができるように、

**三学期も残さず食べよう!!**

◎今月の給食目標◎

「正しい食事のマナーを身に付けよう」