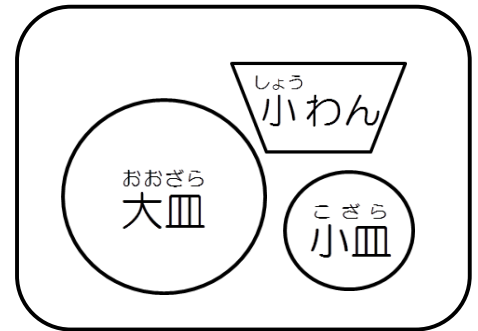


# ★<sup>しょく</sup>食の<sup>まめちしき</sup>豆知識～さくらの<sup>まな</sup>学び舎～

<sup>しょっき</sup> 食器	<sup>きょう</sup> 今日の <sup>こんだて</sup> 献立	<sup>はいぜんきぐ</sup> 配膳器具
<sup>おおざら</sup> 大皿	ごはん	しゃもじ
	<sup>まーぼー豆腐</sup> 麻婆豆腐	おたま
<sup>こざら</sup> 小皿	こんにゃくサラダ	トング
<sup>しょう</sup> 小わん	<sup>くだもの</sup> 果物（ <sup>かんぺい</sup> 甘平）	トング

## <<sup>しょっき</sup>食器の<sup>おかた</sup>置き方>



サラダにはしらたきという<sup>ほそ</sup>細いこんにゃくが<sup>はい</sup>入っています。  
 こんにゃくはカロリーが<sup>ひく</sup>低く、<sup>えいよう</sup>栄養があまりないように  
 思う<sup>おも</sup>人も<sup>ひと</sup>いるかもしれません。  
 しかし、こんにゃくには<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維が<sup>ふく</sup>たくさん含まれていて、  
 おなかの<sup>なか</sup>中をきれいに<sup>はたら</sup>する働きがあります。  
 おなかの<sup>なか</sup>中がきれいだ<sup>きぶん</sup>と、<sup>きゆうしゅう</sup>気分がすっきりするだけでなく、  
 食べた<sup>た</sup>栄養を<sup>えいよう</sup>しっかり<sup>きゆうしゅう</sup>吸収できるようになります。

## 給食室の様子



<sup>きょう</sup>今日は92kg、<sup>ちよう</sup>263丁<sup>とうふ</sup>の豆腐<sup>つか</sup>を使っています。  
<sup>おお</sup>大きな<sup>かま</sup>釜<sup>ぶん</sup>2つ分です。

