

7月2日 (月)

食事にふさわしい話をしよう！

給食時間は友だちや先生と話しながら食事をすると、おいしく感じられます。食事にふさわしい話をしましょう。

みんながわかる話をしよう。

声の大きさにも気をつけよう。



うれしい話や、たのしい話をしよう。

ひと人のいやがるような話はやめよう。

きょうのこんだて

ぶたにくとピーマンのしょうがやき
かぼちゃのみそしる
さんどまめのごまあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、ねりごま、サラダあぶら いりごま、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、うすあげ かんそうわかめ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、ピーマン しょうが、かぼちゃ、えのきだけ さんどまめ

クイズ1 かぼちゃはどの部分を食べている植物でしょうか。

- ① 根 ② くき ③ 実

一口メモ

○今日の主菜は「ぶた肉とピーマンのしょうがやき」です。
ぶた肉、たまねぎ、ピーマンをしょうがじる、さとう、料理酒、
みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつけて、焼き物機で
焼きました。

○しょうがは、根の部分の野菜で、英語では「ジンジャー」と
いいます。特有の香りとからみをもっています。おもに、
香辛料として使います。肉やさかなのくさみをとったり、
菌をころしたり、暑い夏に食よくを増したりするはたらきが
あります。ご家庭でも暑い時期に、しょうがを野菜いため
やあえものに入れたりすると風味が増して、食べやすくなります。

○なかよし畑で先週、6年生の理科の学習で植えていたじゃがいもを
収穫しました。5キログラムも収穫できたので、6年生はひとり300グラムもってかえりました。ご家庭でじゃがいも料理を作ってみてください。なかよし畑では、5年生の勝間
なんきんや三度豆も 実がなっていました。



こつまく
勝間なんきん



さんどまめ
三度豆



給食のしょうは、フードプロセッサー
ですりおろします。



かぼちゃ	鹿児島県	ピーマン	大分県	えのきだけ	長崎県
たまねぎ	佐賀県	しょうが	高知県	三度豆(冷)	タイ

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③