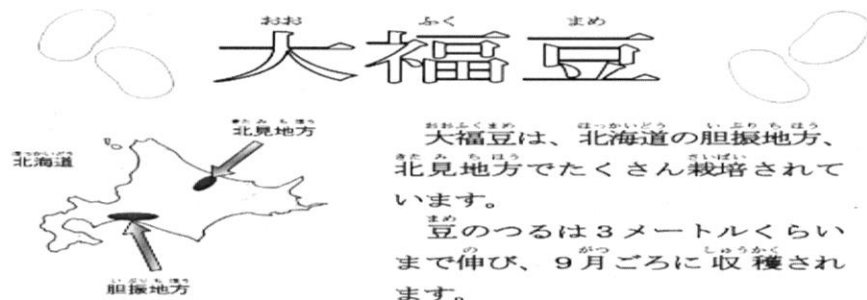


## 7月10日(火)



きょうのこんだて

ぎゅうどん  
とうがんのみそしる  
おおふくまめののもの  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、さとう、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、とうふ あかみそ、しろみそ、だしこんぶ けずりぶし、おおふくまめ ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ、にんじん、あおねぎ えのきたけ、とうがん、オクラ

クイズ7 冬瓜の名前の由来は、つぎのうちどれでしょうか。  
① 冬瓜が旬の野菜だから ② 冬まで保存できるから  
③ 冬さんという人が作った野菜だから

## 一口メモ

○副菜のみそ汁には、とうがんが入っています。夏がしゅんのやさいです。右の写真のように切らないですずしいところで保存しておく冬まで保存することができるやさいなので、「冬の瓜」と書いて「冬瓜」と名づけられました。

○もう一品の副菜は、「大福豆のもの」です。



大福豆は、いんげんまめのなかまで、まっ白なまめです。

給食では、熱湯に30分間つけてもどしてから、やわらかくなるまでコトコトとあまく煮ふくめました。



今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。

○金曜日の学校保健委員会では、内科校医の上田先生もお話をしてくださいました。「学年が上がるにつれて、30分ずつ寝る時間が遅くなっています。時間を有効につかって早くねるようにしましょう。」「朝ごはんを食べていない人が気になります。朝ごはんを食べないと頭にエネルギーがまわらない。昼前に集中できない。お家の人は必ず食べるようにしてあげてほしいです。」

○保護者の方々からもご意見をいただきました。

「考えた改善策で、番組を録画して土日に見るというのは、今どきでよかったです」「アンケートをみて参考になりました。朝ごはんはきっちり食べたほうがいいと思います」「発表も上手で小学生のうちから学べるのはいいことだと思います」「みんなの前で発表している姿に感動しました」などでした。これから夏休みに入ります。早ね、早おき、朝ごはんを心がけて夏休みもげんきにすごしましょう。



たまねぎ	兵庫県	にんじん	熊本県	オクラ	高知県
青ねぎ	徳島県	とうがん	鹿児島県	えのきたけ	長野県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②