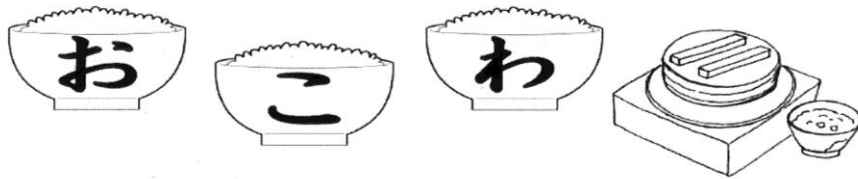


5月20日(月)



きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
きんときまめのちゅうかおこわ
ちゅうかスープ
ツナとやさいのオイスターソースいため

き	(おもにエネルギーのもとになる) こくとうパン もちこめ ごまあぶら、あぶら
あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう けいにく、きんときまめ ぶたにく、ツナかん
み ど り	(おもにからだのしょうしをととのえる) にんじん しめじ、チンゲンサイ たけのこ、もやし キャベツ、ピーマン

むかしは、もち米をむした飯を「強飯」と言いました。
それに、ていねい語の「お」をつけて短くし、「おこわ」と言うようになりました。
今日は、鶏肉、金時豆、しめじの入った『金時豆の中華おこわ』です。

クイズ10 「おこわ」に使われている米は、何でしょう。
① うるち米 ② 玄米 ③ もち米

一口メモ

今朝の児童朝会で校長先生がお話されていたように
今週は「食育週間」です。食について考える一週間に
しましょう。今週的生活目標は「こまめに水分をほきゅう
しよう」です。今年は運動会が6月1日です。
運動会の練習でふだんより外で体を動かします。
毎日、家から水とうを持ってきて、水分をしっかりとるよう
にしましょう。

わたしたちのからだの60パーセントが水分です。

あせやおしっこなどで体から出ていく水分もあるので、大人で
飲み水として1.2リットルの水分をとるといいと言われています。
体の中の水分が不足して熱中症にならないようにするためにも、運動の前後など
のどがかわく前に水分をとるようにしましょう。

今日の給食は「きんときまめの中華おかわ」です。

おかわは、もち米を蒸した料理です。
給食では、食物せんいや鉄分、カルシウムが
たっぷり入ったきんときまめを入れて、ごま油
とチキンブイヨンでコクとうまみを出して、焼き
物機で250度で30分間蒸し焼きしました。



今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



キャベツ	長崎県	にんじん	長崎県	たけのこ(水煮)	福岡県
ピーマン	宮崎県	しめじ	長野県	チンゲンサイ	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: ③