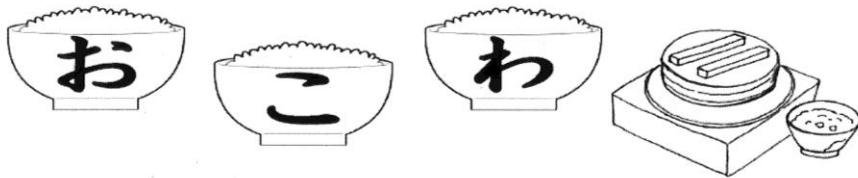


5月20日(月)



むかしは、もち米をむした飯を「強飯」と言いました。
それに、ついねい語の「お」をつけて短くし、「おこわ」と言い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。

きょうのこんだて

ごくとうパン
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) ごくとうパン もちごめ 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 ふたにく、ツナかん
みどり	(おもにからだのち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

クイズ10 「おこわ」に使われている米は、何でしょうか。
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をされていたように
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。今週の生活目標は「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
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し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こわ」です。
おこわは、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