

6月6日 (木)

よくかんで食べよう

よくかんで食べるとよいことがたくさんあります。

<p>消化、吸収がよくなります</p>  <p>食べ物を細かくかみくだき、消化、吸収をよくなります。</p>	<p>食べすぎを防ぎます</p>  <p>よくかんでゆっくり食べると、食べすぎを防ぐことができます。</p>
<p>むし歯を防ぎます</p>  <p>だ液がたくさん出ること、口の中がきれいになります。</p>	<p>脳の働きをよくします</p>  <p>脳の血行がよくなり、脳の働きが活発になります。</p>

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
いわしてんぷら
すましじる
ぶたにくとさんどまめのいためもの

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん あぶら さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう いわしてんぷら とうふ だしこんぶ けずりぶし ぶたにく
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ たまねぎ にんじん オクラ さんどまめ

一口メモ

クイズ4 いわしには血液の流れをよくするはたらきがある。○でしょうか
×でしょうか。

① ○ ② ×

○今日の主菜は、いわしてんぷらです。

去年、おさかな教室に来られた(株)うおいちの方から

「いわし」は「いわし3兄弟」があると教えてもらいました。

いわし3兄弟は「マイワシ、カタクチワシ、ウルメイワシ」

です。いわしといえば、ふつうマイワシのことをいいます。

カタクチワシは、ちりめんじゃこやにぼしに加工されます。

ウルメイワシは、めざしとして干して食べることが多いです。

いわしには、たんぱく質やししつ、カルシウムの

吸収を助けるビタミンDが多くふくまれています。

とくにいわしのししつには、DHAという成分が入っ

ていて、血液の流れをよくするはたらきがあります。

家でもすすんで食べたい魚です。

○副菜の「ぶたにくとさんどまめのいためもの」に使用している

さんどまめは、6月が生で利用できる最後の月です。

しゅんのさんどまめの味を楽しんで食べてください。

○すまし汁には、6月から使うことができるオクラが

入っています。

オクラを1本ずつい
ねいに洗っています。



いわし



さんどまめ



オクラ



さんどまめ	鹿児島県	にんじん	徳島県	オクラ	高知県
たまねぎ	佐賀県	キャベツ	愛知県	とうふ(冷)	愛知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①