

## 7月 2日 (火)

あつ しょくよく  
暑くて食欲がないときには…カレー、こしょう  
などの香辛料や、  
にんにく、しょうが、  
パセリなどの香りの  
ある野菜は、食欲を  
引き出します。酢やレモンなど  
のすっぱい味や、  
くだものが疲れを  
やわらげます。

きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのこうみあげ  
みそしる  
きゅうりのあますづけ

|     |   |
|-----|---|
| き   | (おもにエネルギーのもとになる)<br>ごはん、でんぶん、あぶら、さとう                              |
| あか  | (おもにからだをつくる)<br>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、<br>わかめ、あかみそ、しろみそ、<br>だしこんぶ、けずりぶし |
| みどり | (おもにからだのしょうじきをととのえる)<br>しょうが、キャベツ、もやし、<br>にんじん、えのきたけ、きゅうり         |

クイズ2 きょうの豚肉の香味あげにつかわれているのは、次のうちどれでしょ  
う。  
①にんにく ②しょうが ③青のり

## 一口メモ

つ ゆ はい まいにち きこう つづ  
○梅雨に入って毎日ジメジメとした気候が続きます。あつ しょくよく  
むし暑いときも食欲がおちてしまうこともあります。あつ  
暑いときでもしっかり食べるためには、ピリッとから

いカレー粉やこしょうなどの香辛料やにんにく、

しょうが、パセリなどの香りのある野菜を料理に使う

と食欲がでてきます。今日の給食でも主菜の「ぶたにくの香味あげ」には、

ぶたにくの下味にしょうがを使っています。

ねったい やさい とくゆう  
○しょうがは、熱帯アジアにあった野菜です。特有のからみ  
とかおりを持った野菜です。や さかな に  
しょうが焼きや魚の煮つけ、べにしょうが、おすしのガリ  
もしょうがを使っています。つち なか ね ぶぶん やさい おも  
土の中でできるので、根の部分の野菜のように思いますが、  
つち なか くき ぶぶん おお ち かけい  
土の中の茎の部分が大きくなった「地下茎」です。がっ きゅうしょく  
○7月の給食では、しょうがのほかにも暑い日でも食べやすくするために、ゆず  
を使ってさっぱりと食べやすくしたり、すいかや赤ピーマン、にがうりなど夏  
の食べものを使って、ビタミンや水分もとれるようにしたりしています。

|      |      |      |     |       |              |
|------|------|------|-----|-------|--------------|
| にんじん | 和歌山県 | しょうが | 高知県 | えのきたけ | 長野県          |
| キャベツ | 茨城県  | きゅうり | 奈良県 | もやし   | ミヤンマー(工場:岐阜) |

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②