

## 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。



しょうが



にんにく

酢やレモンなどのはっぱい味や、くだものが疲れをやわらげます。



レモン

すいか

酢

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) 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) ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、あかもぞ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、えのきだけ、きゅうり

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

## 一口メモ

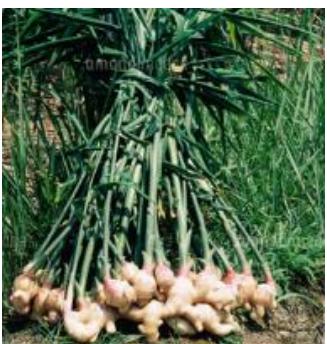
○梅雨に入って毎日ジメジメとした気候が続きます。

むし暑いときも食欲がおちてしまうこともあります。

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。



○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。

しょうが焼きや魚の煮つけ、べにしょうが、お寿しのガリもしょがを使っています。

土の中ができるので、根の部分の野菜のように思いますが、土の中の茎の部分が大きくなつた「地下茎」です。

○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	えのきだけ	長野県
キャベツ	茨城県	きゅうり	奈良県	もやし	マンゴー(工場:岐阜)

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②