

## 7月 3日 (水)

## 食事の場にふさわしい話をしよう

給食時間は友だちや先生と話しながら食事をすると、食べ物がおいしく感じられます。食事の場にふさわしい話をしましょう。



きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
かぼちゃのミートグラタン  
スープ  
オレンジ

き	(おもにエネルギーのもとになる) こくとうパン、あぶら、こむぎこ、パンこ
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、けいにく
みどり	(おもにからだのしょうじをととのえる) かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、キャベツ、にんじん、コーン、パセリ、オレンジ

クイズ3 かぼちゃのミートグラタンのミートとは、ある食べ物を英語にしたものです。それは、次のうちどれでしょう。

①野菜 ②魚 ③肉

## 一口メモ

○今日の主菜は「かぼちゃのミートグラタン」です。

しゅんのかぼちゃを使用しています。

かぼちゃは、切らないで丸のままで長期保存ができます。夏がしゅんの野菜でも、冬の冬至まで保存することができます。

かぼちゃは、ホクホクとあまみのある野菜です。ひき肉のうまみを加えたケチャップ味のグラタンにしました。

スーパーでも見かけるズッキーニという野菜は、形はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃのなかまです。



かぼちゃ



ズッキーニ

○デザートには、オレンジがついています。



オレンジは、インドのアッサム地方で生まれたくだものです。日本には、明治時代にアメリカから伝わりました。ジューシーでさわやかな酸味があるオレンジは、ビタミンCもたくさんふくまれています。

にんじん	北海道	たまねぎ	佐賀県	パセリ	長野県
キャベツ	茨城県	かぼちゃ	長崎県	にんにく	青森県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③