

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。

みんながわかる
話をしよう。



うれしい話や楽しい話をしよう。

こそお声の大きさに
気をつけよう。

ひと人かいやがるような
話をやめよう。

きょうのこんだて

ごくとうパン
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) ごくとうパン、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	(おもにからだのちょうしをととのえる) 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。

○デザートには、オレンジがついています。

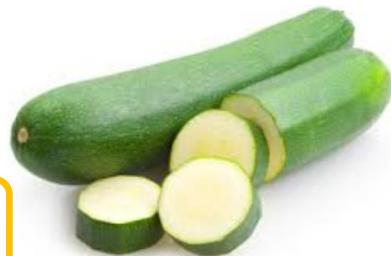


オレンジは、インドのアッサム地方で生まれたくだものです。日本には、明治時代にアメリカから伝わりました。ジューシーでさわやかな酸味があるオレンジは、ビタミンCもたくさんふくまれています。

かぼちゃ



ズッキーニ



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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③