

7月10日(水)



赤ピーマンは、緑色のピーマンが赤くなるまで熟してから収穫したものです。  
日光をたくさん浴びて育つため、緑色のピーマンにくらべて、ビタミンCやカロテンが2倍以上含まれています。

きょうのこんだて

おさつパン  
ぎゅうにゅう  
けいにくとなつやさいのソテー  
おしむぎのスープ  
すいか

き	(おもにエネルギーのもとになる) おさつパン、オリーブあぶら、さとう、おしむぎ、じゃがいも、あぶら
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく、ワインダー
みどり	(おもにからだのちようしきをとのえる) たまねぎ、トマト(かん)、なす、きゅうり、あかピーマン、にんにく、キャベツ、むきえだまめ、にんじん、すいか

クイズ8 ピーマンは、英語でなんというでしょう。  
① ピーマン ② パンプキン ③ スイートペッパー

## 一口メモ

〇5日(金)に、なかよし畑で栽培している  
なにわの伝統野菜の「玉造黒門越瓜」を収穫  
しました。その後、収穫した玉造黒門越瓜を  
(株)飛鳥さんまで持って行って、社長の吉川様  
に教えていただきながら、種取り体験をしました。

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。



うりのたねは、おしりの方から大きくなることを教えてもらいました。



たねを取る用具で上手にたねを取りました。



たねを取ったあとしおづけするのは、菌をこらすためです。



しおとさけかすを合わせたものにつけこみます。

〇今日の給食は、「けいにくと夏野菜のソテー」です。

ソテーには、給食では1年に1回、7月だけ使うことができる赤ピーマンが入っています。赤ピーマンは、ふだん食べている緑色のピーマンが赤くなるまで待ってから収穫したものです。パプリカとはちがいます。



昨年のなかよし畑のピーマンが赤くなったもの。

【おまけクイズ】今日は、デザートにすいかがついています。1玉で何人分に切り分けているのでしょうか。

① 32人分 ② 56人分 ③ 64人分

にんじん	北海道	たまねぎ	兵庫県	きゅうり	高知県
キャベツ	長野県	赤ピーマン	高知県	なす	沖縄県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：③