

7月12日(金)

なすの旬

なすは日本全国の畑やハウスで栽培され、1年中食べることができます。

なすの旬(たくさんとれて、おいしい時期)は、たくさん出回る6月から10月です。



きょうのこんだて

なつやさいのカレーライス
ぎゅうにゅう
キャベツのサラダ
みかん(かん)

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、あぶら、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぎゅうにく
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) かぼちゃ、たまねぎ、なす、 トマト(かん)、ピーマン、 セロリ、にんにく、キャベツ、 みかん(かん)

一口メモ

クイズ10 今日の夏野菜のカレーライスには、何種類の野菜が入っているでしょう。
① 5種類 ② 7種類 ③ 10種類

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

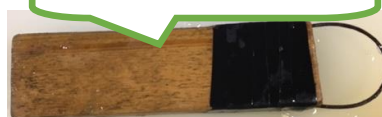
〇昨日も、なかよし畑で栽培している

なにわの伝統野菜「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。



たねを取る道具です。



先週しおづけしたうりから水が出ていました。



たねを上手にとっていました。

〇10日(水)は、5年生が「かつおだし食育教室」を受けました。かつおぶしいろり会みなさまにお越しいただいてかつおぶしクイズやかつおぶしの手けずり体験、だしののみくらべ、そして、みそ汁を作りました。



【おまけクイズ】なかよし畑で栽培しているなすは、つぎのうちどれでしょうか。

- ① 水なす ② 鳥飼なす ③ 加茂なす

ピーマン	宮崎県	たまねぎ	兵庫県	セロリ	長野県
かぼちゃ	熊本県	なす	徳島県	キャベツ	長野県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：②