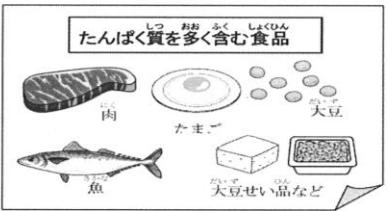


# 6月 18日 (木)

## はつよ たもの 歯を強くする食べ物

歯を強くするためにには、カルシウムとたんぱく質を含む食べ物を食べる事が大切です。しっかりと食べてじょうぶな歯をつくりましょう。



クイズ14 オクラは何語でしょうか。

①日本語

②英語

③フランス語

### きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
さごしのしおやき  
みそしる  
ぎゅうひじきそぼろ

	おもにエネルギーのもとになる
き	ごはん さとう、あぶら
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、さごし、とうふ あかみそ、しろみそ ぎゅうひじきにく、ひじき 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 にんじん、オクラ しそ、キャベツ、たまねぎ

### 一口メモ

○昨日1年生の子が給食の方にと手作りのカードを

渡してくれました。給食を作ってくれている(株)一富士フードサービスの方々にお渡しました。

一富士フードサービスの方からは、「暑い中はげみになります。これからもおいしいと言ってもらえるように、給食を作りますね」と言われてました。

給食室に入るドアに飾ってくれていますので、また、給食を取りに来たときなどに見てください。

○今日の副菜は、ごはんによく合う「牛ひじきそぼろ」です。

牛ひき肉と水で戻したひじきをいため、さとう、うすくちしょうゆ、みりんであまからく味つけし、最後に細かく切ったしそを入れていただめます。

【おまけクイズ】 給食に出るごはんによく合う副菜は、どれでしょうか。

- ①いかの塩から ②食べるラー油 ③のりのつくだ煮

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。



キャベツ	茨城県	たまねぎ	愛媛県	しそ	大分県
にんじん	長崎県	オクラ	高知県	ひじき	愛媛県

ごみの分別□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：③