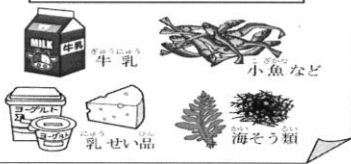


6月18日(木)

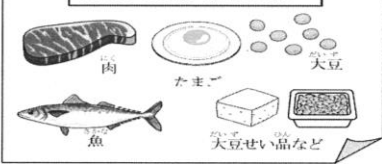
は つよ た もの
歯を強くする食べ物

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

カルシウムを多く含む食品



たんぱく質を多く含む食品



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

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、あぶら
あか	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、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

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

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。給食を作ってくださっている(株)

一富士フードサービスの方々にお渡ししました。

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



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

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。