

6月 22日 (月)

キャベツ

キャベツには、^{かぜ}風邪をひきにくくするビタミンCが^{おお}多く含まれています。また、ビタミンK、カルシウムなどの栄養素も多くの含まれています。

ビタミンU（キャベジン）は、胃腸のねんまくを守る働きがあり、胃腸の薬にも使われています。

外側の葉にビタミンCなどの栄養素が多く含まれています。



きょうのこんだて

パン
ぎゅうにゅう
サーモンフライ
とうにゅうスープ
キャベツのカレーソテー

	おもにエネルギーのもとになる
き	パン 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 サーモンフライ、ベーコン とうにゅう
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる にんじん、パセリ、たまねぎ コーン、キャベツ

クイズ16 どうにゅうを煮ると上にできるものは何でしょうか。
①チーズ ②ゆば ③はるさめ

一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「サーモンフライ」です。食後は、ていねいに歯をみがきましょう。

○みなさんは「8020運動」って知っていますか。「80歳になっても自分の歯を20本以上たもとう」という運動です。大人の歯は、親不知という第3きゅう歯が4本とも生えると32本です。

小学校のうちからよくかんで食べ、歯をみがく習慣をつけると、80歳になっても20本以上自分の歯がたもつことができるでしょう。

○今日の副食は「豆乳スープ」です。豆乳は、だいずをすりつぶして水を入れて煮つめてこしたもの」です。豆乳を入れることで、スープに、まろやかさを出しています。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



キャベツ	茨城県	たまねぎ	愛媛県	パセリ	長野県
にんじん	佐賀県	じゃがいも	鹿児島県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②