

7月3日 (金)

暑さに負けずしっかり食べよう！

気温が高くなると、暑さで食欲がなくなることがあります。暑くて食欲がない時には味付けを工夫すると食べやすくなります。

香辛料

胃の働きがよくなり、食欲を増してくれます。

香りのある野菜

体のつかれをとります。

すっぱい食べ物

体のつかれをとります。

香辛料、香りのある野菜、すっぱい食べ物などで味を工夫しましょう。
今日は、香りのある野菜の「しょうが」を使った「豚肉のしょうが焼き」です。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのしょうが焼き
みそしる
さんどまめのごまあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、ねりごま、 いりごま、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、わかめ、あかみそ しろみそ、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 かぼちゃ、たまねぎ ピーマン、しょうが えのきたけ、さんどまめ

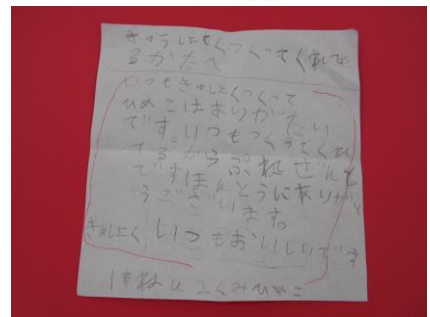
クイズ3 つぎのうち香りのある野菜は、どれでしょうか。

- ①みょうが ②きゅうり ③オクラ

一口メモ

〇水曜日に1年生の子から「給食の方に渡してください」と手紙をあずかりました。(株)一富士フードサービスの方に渡しました。「これからもがんばって給食を作りますね」と言われていました。

〇昨日は、1年生がJRの方からいただいた笹に七夕の



願いごとを書いたたんざくをかざりつけました。いつもならJR福島駅の構内に飾られていたものですが、今年は、コロナウイルスの影響により駅で飾れないので学校のピロティに飾りました。子どもたちの願いごとは「かぞくみんなでげんきにすごせますように」「ころなういるすが、おさまりますように」「かんじはかせになれますように」「おとなになったらぷりんせすみたいになりたいです」とそれぞれの願いを書いていました。



来週の火曜日が7月7日の七夕です。2年生以上の子も今年の七夕の願いごとは何にしますか。家族で話し合ってみましょう。

ピーマン	宮崎県	たまねぎ	愛媛県	えのきたけ	長野県
かぼちゃ	長崎県	しょうが	高知県	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①