

7月14日(火)

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくとじゃがいものにも
オクラのうめふうみ
ツナっぱいため

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう、 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、ぶたにく けずりぶし、ツナ(かん)
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる さんどまめ、たまねぎ にんじん、オクラ ばいにく、だいこんば

オクラ

オクラには、目の健康を守り、ねんまくをじょうぶにする「カロテン」、歯やほねをじょうぶにする「カルシウム」などがたくさん含まれています。

また、腸の働きをよくする「食物せんい」も多く含まれています。



クイズ10 オクラは、もともとどこにあった野菜でしょうか。

①アメリカ ②アフリカ ③オーストラリア

一口メモ

○昨日の児童朝会の校長先生のクイズにチャレンジは、

カブトムシに関するクイズでしたね。「カブトムシは、

どんな木に集まってくるでしょう。①すぎ ②ひのき

③くぬぎ」でした。答えは、いつものクイズコーナー

にあります。答えを確かめに行ってくださいね。

今回も、校長先生が描かれたカブトムシが描かれて

います。

○今日の給食の副菜は、「オクラのうめ

ふうみ」です。オクラは夏がしゅんの野菜

です。ねばねばがある野菜です。オクラを

切った形が星形をしています。

日本には、江戸時代の終わりごろにアメリカ

から入ってきました。その当時は花をながめる

だけでした。今のように野菜として食べられる

ようになったのは、50年ほど前からです。

給食では、うめぼしのきざんた梅肉をつかって

あえものにしました。

今にも動き出し
そうなカブトム
シです。

カブトムシはどんな木に集まる
のかな？

正解は 3.クヌギです。
クヌギやコナラといった樹液
のよく出る木に集まります。



じゃがいも	長崎県	たまねぎ	愛媛県	つなこんにゃく	群馬県
にんじん	和歌山県	オクラ	熊本県	だいこん葉(乾)	熊本県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②