

## 7月14日(火)



## オクラ

オクラには、目の健康を守り、ねんまくをじようぶにする「カロテン」、歯やほねをじようぶにする「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。

## 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の  
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

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、  
どんな木に集まつてくるでしょう。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

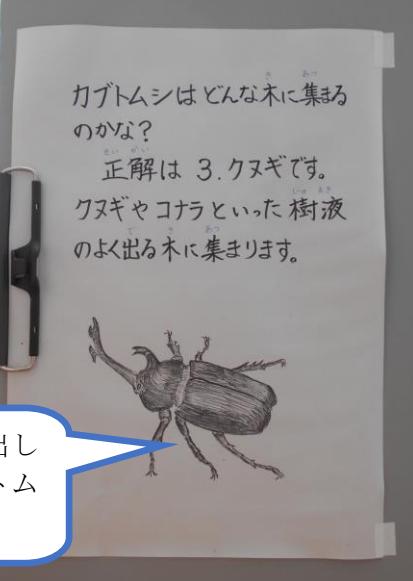
います。

○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。



じゃがいも	長崎県	たまねぎ	愛媛県	つなこんにやく	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