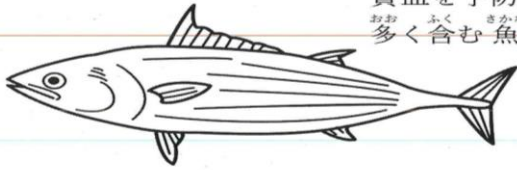


5月20日(木)

かつお



かつおは、^{からだ}体をつくる
もとになるたんぱく^{しつ}質や、
^{ひんけつ}貧血を予防する鉄^{てつ}などを
^{おお}多く含む^{ふく}魚^{かな}です。

かつおのあぶらには、^{のう}脳の^{はたら}働きを^{たす}助けたり、^{けっかん}血管の
^{びょうき}病気を^{よぼう}予防したりする成分^{せいぶん}が含まれています。

きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
かつおのガーリックマヨネーズやき
ベーコンとやさいのスープ
グリーンアスパラガスのソテー

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、マヨネーズ、 じゃがいも、オリーブゆ
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、かつお、 ベーコン
みどり	おもにからだのちようしをととのえる にんにく、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 グリーンアスパラガス、 コーン

クイズ11 黒潮によって北上する春のかつおのことを何というのでしょうか。

① のぼりかつお ② いちばんかつお ③ もどりかつお

一口メモ

〇学習園に4年生が理科の学習で植えた

ヘチマの葉や新芽がなくなっていました。

鳥に食べられてしまったのかと考えて、
対策を考えました。

事務の田中さんが黒いポリぶくろで

カラスを作ったので、さっそく

ヘチマの近くに置きました。鳥よけの対策になって、ヘチマがすくすくと育ってくれたら
いいですね。

〇今日の副菜は「グリーンアスパラガスのソテー」です。

5月の給食で使用するグリーンアスパラガスは、しゅん



の時期なので生のものを使って

います。グリーンアスパラガスは
土から顔を出した若い^{わか}くきの^{ぶぶん}部分
です。



【おまけクイズ】5月の給食では、グリーンアスパラガスのほかにもしゅんの
野菜を使っています。つぎのうちどれでしょうか。

① ピーマン ② さんどもめ ③ きゅうり

じゃがいも	熊本県	にんじん	熊本県	にんにく	青森県
たまねぎ	兵庫県	グリーンアスパラガス	福岡県	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：① おまけクイズの答え：②

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう