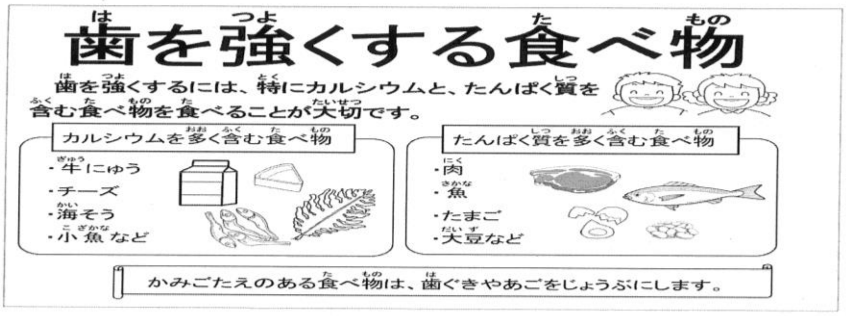
６月９日（水）



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
いわしてんぷら
ごもくじる
ぶたにくとさんどまめのいためもの

き	**おもにエネルギーのもとになる** ごはん さとう、あぶら
あか	**おもにからだをつくる** ぎゅうにゅう、だしこんぶ いわしてんぷら、とうふ けずりぶし、ぶたにく
みどり	**おもにからだのちょうしをととのえる** たまねぎ、あおねぎ キャベツ、にんじん さんどまめ

クイズ7　大阪湾でとれるマイワシは、別名何と呼ばれているでしょうか。
①　もも太郎イワシ　　②　金太郎イワシ　　③　うらしま太郎イワシ

一口メモ

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。

〇今日のかむかむメニューは「いわしてんぷら」です。
先生の声かけで30回よくかんで食べましょう。
新型コロナウイルス感染症の予防から、給食前の手洗いのチェックもします。
給食を食べる前と後は、しっかり手を洗うようにしましょう。

〇昨日、上福島小学校にある樹木でウメとリンゴの木を紹介しました。昨年の秋に運動場の工事が終わって、ウメの木のほかにも実のなる木が植えられました。
右の写真もある木の花です。分かりますか。秋にイガイガのかわをまとっている実ができます。正解は「クリ」です。西門から入ったところの近くにクリの木が2本あります。

〇今日のかむかむメニューの「いわしてんぷら」は、からだをつくるもとになるたんぱく質のほかにも、カルシウムや鉄、ビタミンB2などがふくまれていてとてもからだにいい食べ物です。いわしにふくまれているしぼうは、血液の流れをよくしたり、脳のはたらきをよくしたりするしぼう酸がふくまれています。しっかりとよくかんで食べましょう。

キャベツ	愛知県	にんじん	徳島県	とうふ（冷）	愛知県
たまねぎ	佐賀県	青ねぎ	徳島県	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：②