

6月24日(木)

よくかんで食べましょう

よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。

食べすぎをふせぎます。

消化、吸収がよくなります。

歯ならびがよくなります。

脳の働きをよくします。

きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
いかてんぷら
フレッシュトマトのスープに
サワーソーデー

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、あぶら さとう じゃがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく いかてんぷら
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる トマト、にんじん えだまめ、キャベツ たまねぎ、コーン

クイズ18 一口に何回めやすに、かむといいといわれているのでしょうか。

① 5回 ② 10回 ③ 30回

一口メモ

〇22日(火)にひまわり学級が
学習園にさつまいもの苗を
植えました。秋以降にたくさん
のさつまいもがとれるといい
ですね。



〇今日の副菜は「フレッシュトマトのスープ煮」です。

名前にフレッシュ(新せんなという意味があります)と
ついているように生のトマトを使っています。給食では
けい肉でうまみを出して、じゃがいも、たまねぎ、にん
じん、むきえだまめ、トマトを使ってスープ煮にしました。



トマトには、うま味成分のグルタミン酸がふくまれてま
すので、サラダとして食べるだけでなく、煮こみ料理に
使ってもおいしい料理ができます。2年生は、プチトマト
をひとりずつが育てています。おいしそうな実がなってい
ました。

じゃがいも	熊本県	にんじん	長崎県	トマト	三重県
たまねぎ	愛媛県	キャベツ	大分県	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：③