

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。

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でしょうか。

- ① 5回 ② 10回 ③ 30回

きょうのこんだて

こくとうパン
きゅうにゅう
いかんぶら
フレッシュトマトのスープに
サワーソーテー

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 きゅうにゅう、けいにく いかんぶら
----	------------------------------------

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
-----	--

一口メモ

○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。



○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
けい肉でうまいを出して、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、煮込み料理に
使って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