

7月5日(月)

にがうり

にがうりには、ビタミンCが多く含まれています。にがうりのビタミンCは、加熱してもこわれにくいのが特徴です。
にがうりの苦み成分には、食欲を増す働きがあります。

「ゴーヤ」、「ツルレイシ」ともよばれています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ゴーヤチャンプルー
すましじる
あつあげのしょうがじょうゆかけ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ふたにく、かつおぶし けいにく、だしこんぶ けすりぶし、あつあげ
みどり	おもにからだのちようしをととのえる もやし、にがうり、キャベツ たまねぎ、にんじん しょうが

クイズ3 にがうりがたくさんとれるのはいつでしょう。

- ① 春 ② 夏 ③ 冬

一口メモ

○児童朝会で校長先生は「1学期の学習のまとめの時期です。

わからないことは、わかるまでがんばって学習するようにしましょう。」と「すいみんの大切さについて」話されました。

内容は、「小学生では8~9時間のすいみんをとりましょう。

寝ているときに、体のつかれや心のつかれがとれます。

成長ホルモンもたくさんです。朝起きたときにすっきり

した気分だと感じる人は体と心のつかれがとれている

証拠です。体と心のけんこうのためにも寝る時間を確保

しましょう。」でした。

○今日の主菜は「ゴーヤチャンプルー」です。

ゴーヤは、おきなわ県で呼ばれている名前です。

にがうりやツルレイシといいます。

ゴーヤは夏がしゅんの野菜です。ゴーヤは、ビタミンC、

カルシウム、カリウム、マグネシウムがたくさんふくまれて

いて夏バテをふせぐためにも食べたい野菜です。

にがうりは、独特のにがみがある野菜です。にがうりの

にがみ成分は、食欲を増す働きや肝臓の機能も高める

働きがあるといわれています。



ゴーヤを半分にかき切って、スプーンでわたをとります。

キャベツ	愛知県	にんじん	長崎県	にがうり	宮崎県
たまねぎ	愛媛県	しょうが	高知県	もやし	ミヤマー(工場:岡山)

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②