

7月7日(水)

オクラ



オクラの原産地はアフリカです。切り口が星のような形をしたものがよく使われていますが、丸い形のものもあります。オクラをきざむと出てくるネバネバには、腸の働きをよくしたり、胃のねんまくを守ったりする食物せんいが多く含まれています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくとじゃがいものにもの
オクラのうめふうみ
ツナっぽいため

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、さとう、あぶら
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、けすりぶし ツナ
み ど り	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん さんどまめ、オクラ ぱいにく、だいこんば

クイズ5 オクラは何語でしょうか。
①日本語 ②英語 ③フランス語

一口メモ

○今日は7月7日のたなばたです。天気はあいにくの雨で天の川は見られそうにありませんが、ピロティには1年生がJR電力区の方からいただいたささに願いごとを書いてかざっています。

ひがしかいだん かいけいじばん
東階段の2階掲示板
ねん くみ ねが
には、2年1組が願い
ごとを書いたたんざく
をはっています。



1・2年生の願いごとは「百点がとれますように」「けーきやさんになりたい」「ことしこそはんしんゆうしょう」などのほか「コロナウイルスがおさまってほしい」「コロナにまけないように元気にくらせますように」「早くコロナがおわりますように」と書いている子もいました。

○今日の副菜は「オクラのうめふうみ」です。

なつ やさい きゅうしょく なつ つか
オクラは夏がしゅんの野菜です。給食でも夏によく使います。

なまえ えいご
オクラという名前は、英語の「Okra」からつきました。

なつ いえ た
夏バテをふせぐためにもオクラは、家でもどんどん食べてほしい野菜です。



じゃがいも	熊本県	にんじん	北海道	だいこん葉(乾)	熊本県
たまねぎ	愛媛県	オクラ	熊本県	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