

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
オクラのうめふうみ
ツナっぱいめ

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
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、けずりぶし 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 ばいにく、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に願いごとを書



いてかざっています。

東階段の2階掲示板

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。

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。

オクラという名前は、英語の「Okra」からつきました。

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