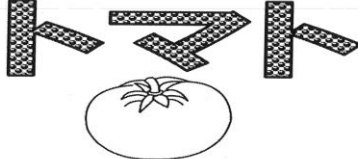


# 7月8日(木)



からだ ちょうし  
トマトは、体の調子を  
ととの 整える 緑のグループの  
食べ物です。

**ビタミンCやカロテン**

のど、はなのねんまくや  
ひふをじょうぶにし、病氣  
にかかりにくくします。

**食物せんい**

べんぴを防ぎ、  
おなかの調子を  
整えます。

きょうのこんだて	
こくとうパン ぎゅうにゅう けいにくとてぼまめのスープに じゃがいもとトマトのチーズやき ぎゅうりのサラダ	
き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン あぶら、じゃがいも さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、てぼまめ ベーコン、ほそぎチーズ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、キャベツ、トマト にんじん、パセリ、きゅうり マッシュルーム

クイズ6 トマトの皮の赤い色素は何というでしょう。

①クロロフィル      ②リコピン      ③アントシアニン

## 一口メモ

こんねんど けんこういいんかい けんこう  
○今年度の健康委員会は、健康に  
かん する ことを調べてまとめる活動  
をしています。

ちゅうおうかいだん かい けんこういいんかい  
中央階段の1階に健康委員会の  
ひと しら けいじ  
人が調べたことを掲示しています。  
きょう ねんせい けんこういいんかい ひと  
今日は5年生の健康委員会の人が  
しら けんこうしんぶん ねんせい  
調べた健康新聞を4～6年生に  
くば 配ります。「ひみこの歯がいーぜ」

まいにち あさ た はやね はやお  
「毎日しっかり朝ごはんを食べよう」「早寝、早起き」に  
ついて調べたことをまとめています。1～3年生の人は、  
ちゅうおうかいだん かい しんぶん み  
中央階段の1階にも新聞をはっています。そちらを見て  
ください。

きょう ふくさい  
○今日の副菜は「じゃがいもとトマトのチーズやき」です。



しゅんのトマトを使っています。  
したあじ  
下味をつけたベーコン、じゃが  
いも、トマトにチーズをのせて  
180度で30分間焼きました。

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

