

7月9日(金)

暑さに負けずしっかり食べよう!

暑さで食欲がない時は、味つけを工夫してみましょう。

香辛料や香りのよい野菜には、食欲を引き出すはたらきがあります。



酸っぱい味や、夏にとれる野菜、くだものには、つかれをやわらげるはたらきがあります。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
さけのつけやき
みそしる
とうがんのにもの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、じゃがいも でんぷん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう さけ、うすあげ、わかめ あかみそ、しろみそ、けいにく だしこんぶ、けすりぶし
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 もやし、とうがん、しょうが

クイズ7 とうがんと同じ「うり」のなかまはどれでしょう。

- ① いちご ② びわ ③ すいか

一口メモ

○昨日4, 5年生が去年なかよし畑で育てたなにわの伝統野菜の「玉造黒門越瓜」を奈良漬にいただいた「奈良漬の贈呈式」を行いました。(株)飛鳥の社長の田中様にお越しいたき玉造黒門越瓜を上手に育てるには「芯止め」という



葉の先を取ることが大切であることと

奈良漬は、夏にたくさんできた瓜をさけ

かすとしおでつけものにするこで長持

ちさせることができる食べ物であることを

教えていただきました。その後、奈良漬に

商品のシールをはりました。



なかよし畑では、今年も玉造黒門越瓜が育って

きています。今年も収穫を楽しみにしましょう。

○奈良漬のおすすめの食べ方は、クラッカーに

クリームチーズと切った奈良漬をのせたカナッペ

や奈良漬を細かく切ってゆでたまご、マヨネーズと合わせたタルタルソースです。

ぜひお試しください。



じゃがいも	熊本県	にんじん	長崎県	とうがん	鹿児島県
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: ③