


7月19日(月)

**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 けいにくのからあげ ちゅうかみそスープ きゅうりとコーンのあますあえ	
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん でんぷん あぶら さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ぶたにく あかみそ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、にんにく キャベツ、たまねぎ にんじん、にら、きゅうり コーン

クイズ13 2学期の最初の給食は何でしょう。  
① カレーライス ② 焼きそば ③ マーボーあつあげ丼

一口メモ

○児童朝会での校長先生のお話は「1学期も残り2日です。元気に夏休みをむかえられるようにしましょう」と校長先生の家で飼っている虫の話でした。「その虫は2年前の冬にもらったものです。次の年の夏には成虫になる予定でした。土を何度か入れ替えてお世話をしていても幼虫の体は大きくなってきても成虫にはなりませんでした。ところが先週にやっと成虫になってでてきたそうです。体の大きさが12センチもあるヘラクレスオオカブトでした。羽の色が変わるといわれているので、楽しみにしています。みなさんも夏休みに虫や植物など観察して記録してみるといいですね。」と話されていました。



○今日で1学期の給食も最後です。  
今日の主菜は「けいにくのからあげ」です。  
からあげは、食材に小麦粉やでんぷんなどをまぶして、油であげる料理です。英語では「fry」です。  
2学期の給食は8月26日(木)から始まります。夏休みも「早ね、早起き、朝ごはん、はいべん」のきそく正しい生活リズムをくずさずに元気にすごすようにしましょう。



キャベツ	長野県	にんじん	長崎県	きゅうり	北海道
たまねぎ	兵庫県	しょうが	高知県	にら	高知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋