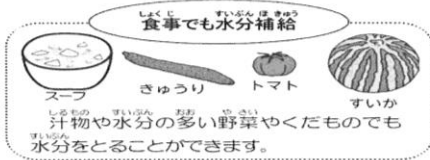


9月3日(金)

すいぶん
じょうずに水分をとろう

わたしたちは、汗をかくことで体温を下げています。暑いときは、たくさん汗をかきます。しっかり水分をとって、熱中症を予防しましょう。



きょうのこんだて

こくとうパン(1/2)
ぎゅうにゅう
イタリアンスパゲッティ
グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ
みかんゼリー

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、スパゲッティ あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく ウイナー
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、ピーマン マッシュルーム グリーンアスパラガス キャベツ、みかんゼリー

クイズ3 イタリアにはイタリアンスパゲッティという料理はない。○でしょうか、×でしょうか。

① ○ ② ×

一口メモ

今日の給食に予定していたなし(二十世紀)は、8月の長雨など天気がよくなかった影響で、たくさんできませんでした。そのため給食で使うことがでなくなって、代わりにみかんゼリーがつきます。

今日の副菜の「グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ」に使っているグリーンアスパラガスは、土からでている茎の部分



を食べています。サラダやいためもの、スープに入れてもおいしいです。

アスパラガスには、グリーンアス



パラガスのほかに、ホワイトアスパラガスがあります。

ホワイトアスパラガスは、土をかぶせて太陽にあたらないように育てるので、色が白いです。グリーンアスパラガスは、



太陽の光をたくさん浴びて光合成を行うので、緑色になります。最近では、むらさき色をしたアスパラガスもあります。

ピーマン	青森県	にんじん	北海道	グリーンアスパラガス(冷)	北海道
たまねぎ	兵庫県	キャベツ	群馬県	マッシュルーム(水煮)	千葉県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①