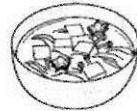


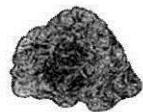
6月17日(火)

もずくとオクラのとろり汁



- ・もずくとオクラのぬめりでとろみがついた汁です。
- ・ぬめりの成分にはいろいろなはたらきがあります。

胃を守り、胃の病気を予防したり、高血圧や高脂血症などの生活習慣病を予防したりするはたらきがあります。



もずく

おなかの調子を整えたり、胃の粘膜をじょうぶにしたりします。

オクラ

きょうのこんだて

わふうカレーどんぶり
もずくとオクラのとろりじる
みかん(かんづめ)
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)
あ ぎゅうにゅう・ぶたにく・ か とうふ・もずく・だしこんぶ・ けずりぶし
(おもにねつやちからのもとになる)
き ごはん・サラダあぶら
(おもにからだのちょうしをととのえる)
み たまねぎ・にんじん・コーン・ どり あおねぎ・しょうが・にんにく・ オクラ・えのきたけ・みかん

今週は「食育週間」です

クイズ 12 もずくやオクラのようにねばねばで、大豆から作られる発酵食品はなんでしょう。

一口メモ

①ヨーグルト

②みそ

③なつとう

○もずくとオクラのぬめりの正体は、食物せんいです。でも、もずくとオクラでは、その成分は異なります。もずくはアルギン酸やフコイダンによるものです。そして、オクラはペクチン、ガラクタン、アラバムなどです。

○昨日からプール学習が始まりました。昨日の食育通信で、水泳はとても体力を使うことをお話ししましたね。暑い時に運動場で運動すると、しんどさや汗が出ていることがよくわかります。しかし、水の中では気持ち良さもあって、体力の消耗や体の水分不足がわかりにくくなります。

○水泳の後は水分補給をしっかりしましょう。そして、食事で水分、塩分、ミネラルを十分補給しましょう。

○昨日、2年生が、収穫したすももを描きました。



作品です。今年初の展示
の、ギャラリー上福



産地調べ



昨日のよろしく給食の様子です

たまねぎ	佐賀県	青ねぎ	徳島県	えのきたけ	長野県
にんじん	長崎県	オクラ	高知県	もずく(冷)	沖縄県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ③