

6月17日（火）

もずくとオクラのとりり汁

- ・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、胃の粘膜をし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りり汁
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
き	（おもにねつやちからのもとになる） ごはん・サラダあぶら
み	（おもにからだのちょうしをととのえる）
ど	たまねぎ・にんじん・コーン・
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なっとう

○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、ガラクトン、アラバンなどです。

○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とお話しましたね。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としましょう。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。

体脂肪 1kg消費に必要な運動			
歩行 約37.5時間	ジョギング(軽い) 約15時間	自転車 約20時間	水泳 約6時間



昨日のよろしく給食の様子です

ギャラリー上福の、今年初の展示作品です。



産地調べ

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