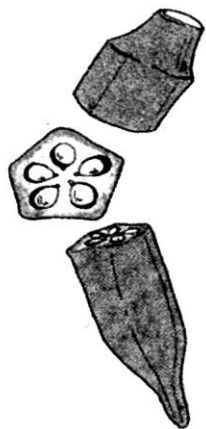


7月分の給食【7/1(火)～7/17(木)】

◎個別対応：オクラの甘酢あえ喫食なし

7月2日(水) オクラ



オクラのネバネバには、おなかの中のそうじをする食物せんいや、胃の粘膜を守るムチンが
多く含まれています。



体の免疫力を高める、
カロテンやビタミンCなども含まれています。

きょうのこんだて

ぶたにくとじゃがいものもの
オクラのあますあえ
べにざけそばろ
ごはん
ぎゅうにゅう

| | |
|-----|---|
| あか | (おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく・ けずりぶし・べにざけ・あおのり |
| き | (おもにねつやちからのもとになる) ごはん・じゃがいも・さとう・ いりごま(しろ) |
| 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・ さんどまめ・しいたけ・オクラ |

クイズ 2 オクラは、何語でしょう?

①日本語

②中国語

③英語

一口メモ

○今日、養護教諭の先生から、熱中症予防対策について、
気温が高くなった時、運動はしてもよいかどうかや、水分・
塩分の取り方についてなど、お話がありました。

○普段から、体にいい生活習慣を身につけていることが大
切です。体の抵抗力が弱る生活をしていると、いざという
時にがんばりが効きません。朝ごはんをしっかり食べて、
塩分・ミネラル・水分を十分補給してから登校しましょう。何
より「早寝・早起き・朝ごはん、排便」をこころがけましょう。

○6月28日の土曜授業で、6年生がじゃがいもを収穫しまし
た。掘りたての新じゃがです。

その様子は明日の毎日食育通信で
紹介します。お楽しみに!

6月28日 上福島小学校

○今日のじゃがいもは熊本県産です。

5・6・7月

長崎県

熊本県

鹿児島県

4月鹿児島

(沖永良部島)

0 100 200km