

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。



からだの免疫力を高める、カロテンやビタミンCなども含まれています。

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、お話をありました。

○普段から、体にいい生活習慣を身につけていくことが大切です。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)

きょうのこんだて
ぶたにくとじゃがいものにもの オクラのあますあえ べにざけそぼろ ごはん ぎゅうにゅう
あ (おもにからだをつくる) か 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 (おもにからだのちようしきととのえる) ど たまねぎ・にんじん・ り さんどまめ・しいたけ・オクラ



0 100 200km