

7月分の給食【7/1(火)~7/17(木)】

7月7日(月) とうがんの旬

とうがんのふるさとは、インドや東南アジアです。暑さに強い野菜で、7月から9月の旬に、最もよく収穫でき、おいしくなります。

夏にとれますが、丸のまま涼しいところにおいておけば、冬まで保存できることから、「冬」の「瓜」と書いて「冬瓜」と呼びます。



クイズ5 とうがんは、水分をたくさん含んでいる野菜です。どれくらい水分が含まれているでしょう？

①約50%

②約70%

③約95%

一口メモ

○今日は、「カレースープ」にとうがんが使われています。上福島小学校で使うとうがんは約10kgですから、3つのとうがんが届けられました。どれも3kg以上ありました。生まれたばかりの赤ちゃんは3kg前後です。赤ちゃんより大きいですね。岡山県の牛窓というところでとれました。

○とうがんはウリ科の植物です。大きさは違いますが、成長の様子は「玉造黒門越瓜」と同じです。

い生児
まが童
しまお朝
た話会で
ねし
さ校
れ長
て先



梅雨の季節、植物はぐんぐん成長します。本当に恵みの雨です。



どちらが雄花で、どちらが雌花かわかりますか？



授粉して、実が10cmぐらいの大きさに成長しています。

○先週金曜日の6時限目、学校保健委員会がありました。参加は4・5・6年生でしたが、全校で考えていく必要を感じています。携帯電話やスマートホンの使い方や使う時間が、子どもたちの心と体の成長を妨げています。梅雨の季節の植物の成長を見て、小学校時代は一生のうちで、ぐんぐん成長すべき大切な時期なんだと改めて考えさせられました。

産地調べ

さけ	北海道	たまねぎ	兵庫県	むき枝豆	台湾
とうがん	岡山県	にんじん	石川県	キャベツ	茨城県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キップ

□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③

きょうのこんだて

さけのしょうゆマヨネーズやきとうがんのカレースープ
サワーソテー

ごはん

きゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	きゅうにゅう・さけ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
み	ごはん・マヨネーズ・ サラダあぶら・さとう
ど	(おもにからだのちょうしをととのえる)
り	とうがん・たまねぎ・にんじん・ むき枝豆・キャベツ