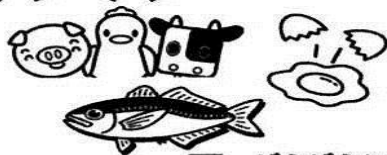


7月分の給食【7/1(火)～7/17(木)】

# 7月8日(火) なぼろ



ばらばらに  
炒る。



そばろ



さらに  
細かく



おぼろ

おうどいろねぶふんたやさい  
・黄土色をした根の部分を食べる、野菜のなかまです。

## きょうのこんだて

けいにくのあまからやき  
みそしる  
なすのそぼろいため  
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・けいにく・ うすあげ・かんそうわかめ・ あかみそ・しろみそ・ だしこんぶ・けずりぶし・ ぶたひきにく
	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう・サラダあぶら
き	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・キャベツ・かぼちゃ・ にんじん・なす・コーン・ ピーマン・しょうが

そばろは、ひき肉や魚、卵などをばらばらに炒ったものです。そばろの名前の由来は、「粗おぼろ」がなまってできた言葉だといわれています。おぼろは、そばろをさらに細かくほぐしたもので、それよりも粗いものを粗おぼろと呼んでいました。

クイズ 6 <わたしはだれでしょう？>

・ピリッとした味がするので、あまりたくさん使いません。

・料理により風味をつけます。

・体をぽかぽかと温めてくれます。

・くさを消します。

## 一口メモ

○今日の給食には、夏が旬の野菜が使われています。かぼちゃ、なす、ピーマンなどです。  
旬のよさは大きく3つあります。さて何でしょう。

①おいしい

②栄養価が高い

③値段が安い

○2年生が先週金曜日「上福なかよし畑」で野菜を収穫しました。



苗を植えた当初は、  
枯れたようになって  
いたさつまいもも、  
今ではすっかり元気  
です。



## 産地調べ

たまねぎ	兵庫県	かぼちゃ	鹿児島県	なす	京都府
キャベツ	茨城県	にんじん	長崎県	ピーマン	宮崎県

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：しょうが