

7月分の給食【7/1(火)～7/17(木)】

7月17日(木)

あつ しょくよく
暑くて食欲がないときは…

カレー粉、こしょうなどの香辛料やしょうが、しそなどの香味野菜は、食欲を増してくれます。

酢やレモンなどのすっぱいものは、体のつかれを早くとりのぞいてくれます。



きょうのこんだて

スパイシーチキン
ウィンナーとじゃがいものスープ
すいか
おおがたコッペパン
りんごジャム
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・ウィンナー
き	(おもにねつやちからのもとになる) おおがたコッペパン・りんごジャム オリーブあぶら・じゃがいも
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・すいか

クイズ 13 すいかは、果実がある大きさになったら、敷物の上に置いて変形のない丸いものに育てます。

その大きさはどれくらいでしょう?

①2～3cm

②6～7cm

③10～12cm

一口メモ

○今日で今学期の給食は終わりです。長い夏休み、体調を整えて、元気に過ごしてください。毎日の食事のお手本は給食です。食事の準備や後片付け、食器の置き方や食べ方、そして食事の量・質などについて、おうちでも実践できることはすすんでしましょう。

○「すいか」は、約4000年前、古代エジプトではすでに栽培されていたらしいことが、現在残っている壁画からわかっています。中国にはシルクロード経由で伝わったらしく、西からきた瓜ということで「西瓜」と名づけられました。英語では「ウォーターメロン」といい、水分の多いメロンという意味です。日本でも、俗に「水瓜」ともいいます。果肉の90%以上が水分です。よく冷やしてかぶりつくのが一番！塩を軽くふると甘みが増します。夏のおやつとして最適です。

すいかは1～3月に種をまき、5～8月に収穫します。



お二人の給食調理員さんは、4月から本当においしい給食を毎日作ってくださいました。感謝の気持ちを伝えましょう。



ていねいにアクを取ってくださっています。

ていねいに切って、盛り付けてくださっています。



産地調べ

じゃがいも	熊本県	たまねぎ	兵庫県	パセリ	長野県
キャベツ	群馬県	にんじん	青森県	すいか	鳥取県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・りんごジャムの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②