

# 6月8日(水)



オレンジはみかんの中間です。皮も果肉もあざやかなオレンジ色で、豊かな香りとたっぷりの果汁を含む果物です。

オレンジは、主に体の調子を整える緑のグループの食べ物です。

## きょうのこんだて

ごくとうパン (1/2)  
ぎゅうにゅう  
わふうやきそば  
オクラのあますあえ  
オレンジ

|   |   |
|---|---|
| き | おもにエネルギーのもとになる<br>ごくとうパン<br>ちゅうかめん、あぶら<br>さとう           |
| あ | おもにからだをつくる<br>ぎゅうにゅう<br>ふたにく、いか<br>かつおぶし                |
| み | おもにからだのちょうしきととのえる<br>キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、ピーマン<br>オクラ、オレンジ |
| ど |   |
| り |   |

クイズ6 和風焼きそばに使われている麺の種類は何でしょう。

① うどん ② そうめん ③ 中華めん

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。  
よくかんで食べましょう

## 一口メモ

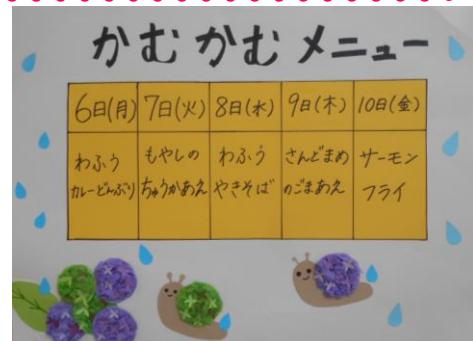
○今週は「歯と口の健康強調週間」です。

給食の前とあの手洗いは、いつも以上にていねいに行いましょう。金曜日まで給食の時間に「かむかむメニュー」を担任の先生の指示で一口30回かんで食べましょう。今日のかむかむメニューは、「わふうやきそば」です。給食時間には、健康委員会からの放送もあります。今週は、家でもよくかむことを意識して食べるようにしましょう。

○今日のデザートに「オレンジ」がついています。

オレンジは、みかんのなかます。オレンジは、大きく分けて「バレンシアオレンジ」「ネーブルオレンジ」「ブラッドオレンジ」の3つあります。今日の給食のオレンジは、バレンシアオレンジです。ネーブル へそのような部分 オレンジは、オレンジの底にへそのようなくぼみがあることから英語でへそという意味のネーブル (navel)と名前がつきました。ブラッドオレンジは、果肉が赤いので英語の血という意味の「ブラッド(blood)」と名前がつきました。

オレンジは、ビタミンCがしっかりとれるのでおやつにおすすめです。



バレンシアオレンジ



ネーブルオレンジ



ブラッドオレンジ

|      |     |      |     |      |      |
|------|-----|------|-----|------|------|
| キャベツ | 愛知県 | たまねぎ | 佐賀県 | オクラ  | 高知県  |
| にんじん | 徳島県 | ピーマン | 宮崎県 | オレンジ | アメリカ |

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③