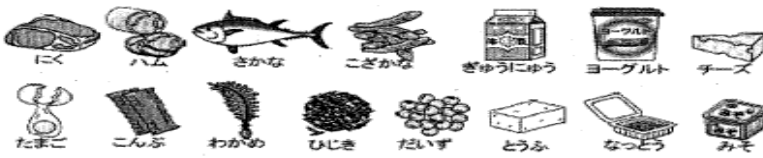


6月16日(木)

あか た もの
赤のグループの食べ物

けつえき きんにく ほね は
血液や筋肉、骨や歯などをつくる、おもに体をつくる
はたらきがあります。



「すき焼き煮」は、「ふ」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
すきやきに
オクラのかつおうめふうみ
もやしとピーマンのごまいため

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん ふ、あぶら、さとう いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく、あつあげ かつおぶし
みどり	おもにからだのちようしきをとのえる たまねぎ、えのきたけ オクラ、はいにく、もやし ピーマン

クイズ12 「ふ」のもとになる食品は何でしょうか。

① でんぶん ② 小麦 ③ 砂糖

一口メモ

こんしゅう かみふくしましょうがっこう しょういっしゅうかん
○今週は上福島小学校の食育週間です。

今週は、「食育週間」です。食について
考えましょう

だい じ しょういっしゅうしんきほんけいかく まいとし がつ しょういっしゅうかん まいつき にち
第4次食育推進基本計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日
を食育の日と決めています。

が かくかてい しょうせいかつ かえ しょう かんが
6月は、各家庭でもふだんの食生活をふり返って食について 考え
る期間としてください。「①みんなで楽しく食べましょう②朝ごはんを
食べましょう③バランスよく食べましょう④太りすぎないやせすぎない

⑤よくかんで食べよう⑥手を洗おう⑦災害に備えよう⑧食べ残しをなくそう⑨産地を
応援しよう⑩食・農を体験しよう⑪和食文化を伝えよう⑫食育を推進しよう」と農林水産
省では提案しています。

きょう ふくさい ふうみ
○今日の副菜は「オクラのかつおうめ風味」です。

オクラを焼き物機で蒸したあと、かつおぶし、ばい肉、
さとう、す、うすくちしょうゆで作ったたれとあえました。
オクラは、なっとうみたいにネバネバしてます。
ネバネバが、夏バテの予防にもつながりますので、
しゅんのオクラを家でもしっかり食べることをおすすめします。



【おまけクイズ】

きょう にく なん
今日のオクラのあえものにつかっているばい肉は、何でしょうか。

① うめぼし

② トウバンジャン

③ 赤みそ

ピーマン	宮崎県	たまねぎ	愛媛県	糸こんにゃく	群馬県
オクラ	高知県	えのきたけ	長野県	もやし	ミヤマー(工場:岡山)

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：①

