

6月16日(木)

あか 赤のグループの食べ物

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」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
いりこま

あか おもにからだをつくる
ぎゅうにゅう
にく、あつあげ
かつおぶし

みどり おもにからだのちょうどいいをととのえる
たまねぎ、えのきだけ
オクラ、ばいにく、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

○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

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。

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。

○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】

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	えのきだけ	長野県	もやし	ヤンマー(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