

6月分の給食【6/1(月)~6/30(火)】

6月4日(木) 切り干しだいこん

切り干しだいこんは、だいこんを細く切って干したもので、干すことで、うまみや栄養価が増えます。生のだいこんと比べると、食物せんいやカルシウム、鉄分がとても多くなります。



きょうのこんだて
ぶたにくのうめふうみやき
すまじる
きりぼしだいこんのいために
ごはん
ぎゅうにゅう

	(おもにからだをつくる)
あか	ぎゅうにゅう・ぶたにく かまぼこ・だしこんぶ けずりぶし・うすあげ
き	(おもにねつやちからのもどになる) ごはん・サラダあぶら さとう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) ピーマン・ぱいにく キャベツ・たまねぎ あおねぎ・きりぼしだいこん にんじん

クイズ4 食べ物は、はたらきによって赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。「きりぼしだいこん」は、どのグループでしょう? ①「赤」のグループ ②「黄」のグループ ③「緑」のグループ

一口メモ

- 今週は「歯と口の健康強調週間」です。今日のかむかむメニューは「豚肉の梅風味焼き」です。食べた後は、「歯みがきサンバ」に合せて丁寧に歯を磨きましょう。
- 今日6月4日は「虫歯予防デー」です。児童集会で、健康委員会の人が「歯」について5つのクイズをしてくれました。さらに歯磨き指導もあったので、歯を磨くことの大切さや、よくかむことの大切さを十分意識できる毎日ですね。



発見! よく磨いているようでも、磨き残しがあることがわかりました。



クイズに答えながら、「歯」についてよく知ることができました。

- 5年生が家庭科で、ゆで卵とゆで野菜を作りました。ほうれん草の洗い方は? ゆで方は? どんな器具が必要? また、卵がかぶるくらいの水って? 沸騰してから弱火にして5分ゆでた卵と10分ゆでた卵の違いは? など、基本的なことを確認しながら体験していきました。



かたゆで卵

半熟卵

普段からお手伝いをしましょう。

ピーマン	鹿児島県	たまねぎ	大阪府	切り干し大根	宮崎県
キャベツ	愛知県	青ねぎ	徳島県	にんじん	長崎県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ③ 切り干し大根は野菜ですから「緑」のグループです。他にはくだものやきのこです。