

6月分の給食【6/1(月)~6/30(火)】

# 6月26日(金)

たの

わだい

くふう

## 楽しい話題を工夫しよう

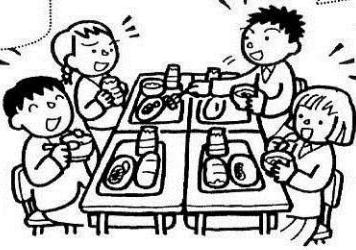
楽しいふんいきの中で食事をすると、食べ物は、おいしく感じられますし、食べ物の消化や吸収もよくなります。

みんながわかる楽しい話をしましょう。

食事にふさわしい話をしましょう。

声の大きさにも気をつけましょう。

ひと人のいやがるような話はやめましょう。



クイズ20 今日の給食には「オクラ」が入っています。さて、「オクラ」は何語でしょう?

①日本語

②中国語

③英語

### 一口メモ

○今日の「オクラの中華あえ」を食べると、ネバネバしますね。このぬめりの正体は食物せんいです。6月17日の給食に登場した「もずくとオクラのとろり汁」を覚えていましたか?もずくとオクラの食物せんいが合わさって、よりとろとろしていたと思います。

○食物せんいは、体にとって重要な働きをすることから、五大栄養素(たんぱく質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラル)に次ぐ、第六の栄養素といわれるぐらいです。今一番注目されているのが、腸内細菌のエサになって善玉菌を増やして腸内環境を整えることです。

○昨日から「よろしく給食」が始まっています。今年は「1年生と6年生」、「2年生と5年生」、「3年生と4年生」で交流します。1日目の「1年生と6年生」は、1年生の教室に6年生が7人訪問してくれました。

○1年生は6年生の食べっぷりに刺激され、いつもより給食を早く食べられた子が多くいました。6年生の姿をうれしそうに見ている1年生を、6年生も可愛らしく思ったようです。

### きょうのこんだて

やきそば

オクラの中華あえ

1/2こくとうパン

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か ぎゅうにゅう・ぶたにく  
いか・きざみのり

き (おもにねつやちからのもとになる)  
こくとうパン・ちゅうかめん  
サラダあぶら・さとう  
ごまあぶら

み (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  
ピーマン・にんじん・オクラ



雨にぬれた「上福のなし」です。

いか	アルゼンチン	たまねぎ	佐賀県	にんじん	長崎県
キャベツ	茨城県	ピーマン	大分県	オクラ	高知県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード・きざみのりの袋

クイズの答え：③