

7月3日(金)



オクラ

オクラには、目の健康を守り、ねんまくをじょうぶにする**カロテン**、病気やけがに負けない体をつくる**ビタミンC**などのほか、**ビタミンB1**、**カルシウム**、**鉄**などをふくんでいます。

また、オクラをきざむと出てくるネバネバには、腸の働きをよくしたり、胃のねんまくを守ったりする**食物せんい**などが多くふくまれています。

きょうのこんだて

ぶたにくとじゃがいものものにもの
オクラのあますあえ
べにざけそぼろ
ごはん
ぎゅうにゅう

	(おもにからだをつくる)
あ	ぎゅうにゅう・ぶたにく
か	けずりぶし・あおりの べにざけ(フレーク)
	(おもにねつやちからのもとになる)
き	ごはん・じゃがいも・さとう いりごま(しろ)
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん
り	さんどまめ・しいたけ オクラ

クイズ3 オクラが最初にできた国は、どこでしょう？

①タイ

②イギリス

③アフリカ

一口メモ

○今日の食材の産地は、じゃがいも(長崎県)、たまねぎ(愛媛県)、にんじん(北海道)、オクラ(高知県)、紅ざけ(ロシア)、いりごま(グアテマラ)です。



昨日の食材の産地は分か
りましたか？答え合わせ
をします。

いくつ正解できましたか？
私たちが住んでいる福島区の
中央卸売市場には、毎日、国
内だけではなく、海外からも
多くの食材が届いています。

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

クイズの答え：③