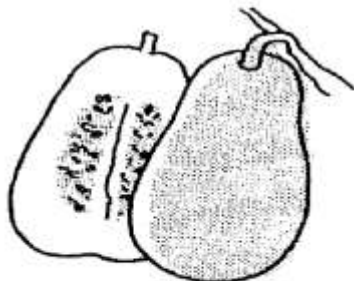


7月15日(水)

とうがん

とうがんは、冬の瓜と書いて「冬瓜」と読みますが、夏の旬の野菜です。

夏にとれたものを、冬まで保存することができるため、この名前になったそうです。



きょうのこんだて

さけのつけやき
みそしる
とうがんにもの
ごはん
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・さけ とうふ・うすあげ かんそうわかめ・あかみそ しろみそ・だしこんぶ けずりぶし・けいにく
き	(おもにねつやちからのもとになる)
み	ごはん・さとう・でんぷん
ど	(おもにからだのちょうしをととのえる)
り	キャベツ・たまねぎ にんじん・とうがん しょうが

クイズ11 とうがんは、水分をたくさん含んでいる野菜です。どれくらい水分が含まれているでしょう？

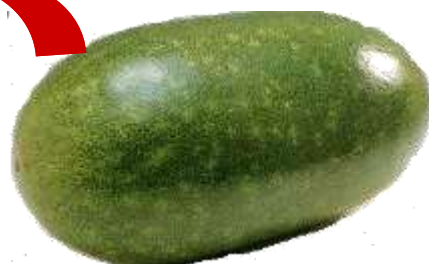
①約50パーセント

②約70パーセント

③約95パーセント

一口メモ

○今日の「とうがんの煮もの」は、しょうがの風味を効かせただしで煮ています。とうがんの持ち味が生かされるように、鶏肉だけと組み合わせ、でんぷんでとろみをつけています。



2個で8kgもある「とうがん」です。それを皮をむいて、種をとって、丁寧に切ってください。

○1学期の給食も今日と明日で終わりです。1年生は4月から、好き嫌いがあっても自分で食べられる量を決めて、残さず食べることができています。まだまだ個人差はありますが、一人ひとりが毎日頑張ることができています。たぶん2年生以上の人も同じだと思います。何を食べるかによって体の調子も違ってきます。さあ夏休み、給食がない毎日になります。そのことをいつも意識して、食生活が乱れないようにしてほしいと思います。

○朝ごはんは大切です。脳は体重の2パーセントの重さしかありません。例えば20kgの人なら400gです。それが、1日の体に必要な全エネルギーの20%も使っているのです。だから、夜眠っている間も休みなく動いています。ですから、朝ごはんを補わないと大変です。ストレスを感じやすくなり、イライラしやすくなったり、また、ぼんやりとして、疲れやすくなったりします。健康で、有意義な夏休みにしてください。



さけ	北海道	たまねぎ	大阪府	とうがん	和歌山県
キャベツ	群馬県	にんじん	青森県	しょうが	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

クイズの答え：③