

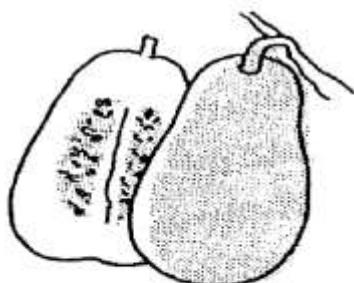
7月分の給食【7/1(水)~7/16(木)】

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、夏が旬の野菜です。

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
どうふ・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

(おもにねつやちからのもとになる)
き ごはん・さとう・でんぶん

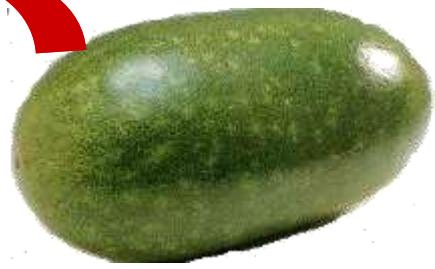
み (おもにからだのちょうしをととのえる)
ど キャベツ・たまねぎ
り にんじん・とうがん
しょうが

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



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っています。

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、でんぶんでとろみをつけています。

○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ます。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、朝ごはんで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。



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