

9月分の給食【9/2(水)~9/30(水)】

# 9月4日(金)

## 黄色の食べものはたらき



おもに熱や力のもとになる働きがあり、勉強したり、運動したりする時のエネルギーになります。

### きょうのこんだて

にくじやが  
やきなすのみそだれかけ  
オクラのおかかいため  
ごはん  
きゅうにゅう

(おもにからだをつくる)  
**あか** ぎゅうにゅう・ぎゅうにく  
けずりぶし・あかもそ  
かつおぶし

(おもにねつやちからのもとになる)  
**き** ごはん  
じゃがいも・サラダあぶら  
さとう

(おもにからだのちょうしきととのえる)  
**みどり** たまねぎ・にんじん  
さんどまめ・なす  
オクラ

### クイズ3 今日の給食で使われている食べ物の中で、黄色のグループはどれでしょう？

#### 一口メモ

- ①にんじん ②かつおぶし ③じゃがいも

○今日の「上福なかよし畠」の様子です。いよいよ赤ピーマンができてきました。夏休みにもピーマンがたくさんてきて、学校に来ていた1. 2年生は、きゅうりかどちらかを持って帰りました。その時のピーマンは緑色でした。7月10日の給食「夏野菜とベーコンのソテー」に赤ピーマンが登場した時にお話ししましたが、赤ピーマンという種類ではなくてピーマンが熟して緑色から赤色になったのですね。

白い花や小さな実、緑のピーマン、赤のピーマンがたくさんなっています。

「玉造黒門越瓜」(左)と「毛馬胡瓜」(右)の今の姿です。  
私たちにたくさんの自然の恵みをあたえてくれましたね。



じゃがいも	青森県	にんじん	北海道	なす	山梨県
たまねぎ	北海道	三度豆(冷)	タイ	オクラ	宮崎県

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