

# 9月4日(金)

## 黄色の食べものののはたらき



### きょうのこんだて

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

(おもにからだをつくる)	
あ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく
か	けすりぶし・あかみそ 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をととのえる)	
み	たまねぎ・にんじん
ど	さんどまめ・なす
り	オクラ

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。

クイズ3 今日給食に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「上福なかよし畑」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できて、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もお話ししましたが、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