

## 6月15日(水)

がっ こう きゅうしよくこんだて

## 学校給食献立コンクール最優秀賞作品

さい ゆうしゅうしょう さく ひん



この献立は、旭区新森小路小学校の5年生が考えました。

「鉄分をたくさんとって、貧血や夏バテをふつとばそう」というねらいで考えられました。

みなさんも学校給食献立コンクールにチャレンジしてみましょう！

「かきたま汁」は、「卵」の個別対応献立です。

## ぎょうのこんだて

ぎゅうにくとキャベツのいためもの

かきたまじる

えだまめいりひじき

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か ぎゅうにゅう・ぎゅうにく  
けいらん・けいにく・うすあげ  
だしこんぶ・けずりぶし・ひじき

き (おもにえつやちからのもとになる)

ごはん・ごまあぶら・でんぷん  
いりごま(しろ)・サラダあぶら  
さとう

み (おもにからだのちようしをととのえる)

みどり キャベツ・ピーマン・たまねぎ  
オクラ・えのきたけ・にんじん  
むきえだまめ

クイズ11 次のうち、鉄分がたくさんふくまれる食べものはどれでしょう？

① オクラ

② むきえだまめ

③ にんじん

今週は「食育週間」です。  
今日は3～6年生が「上  
福島のびわ」を味わいま  
す。

## 一口メモ

○昨日、1年生が生活科で「上福なかよし畑」にさつまいも、なすきゅうり、ピーマン、えだまめ、かぼちゃの苗を植えました。

○今日の朝、1年生が植えたいもや野菜の様子を見に来ていました。



今年は「上福島のすもも」には実がならないのかなあとあきらめていました。でも、昨日一つ、今日一つ、真っ赤に熟して落ちて実を1年生がひろってくれました。とてもいい香りがします。おいしいそうです。みんなで味わいます。



キャベツ

兵庫県

たまねぎ

大阪府

えのきたけ

長野県

ピーマン

宮崎県

オクラ

高知県

ひじき

三重県伊勢市

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：②