

# 6月15日(水)

がっこう きゅうしょく こんくだて  
学校給食献立コンクール最優秀賞作品

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。

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

## きょうのこんだて

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	ぎゅうにく・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	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・ごまあぶら・でんぶん いりこま(しろ)・サラダあぶら さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ・ピーマン・たまねぎ
ど り	オクラ・えのきたけ・にんじん むきえだまめ

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「上福島なかよし畑」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していました。でも、昨日一つ、今日一つ、真っ赤に熟して落ちている実を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…牛乳カップ

□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②