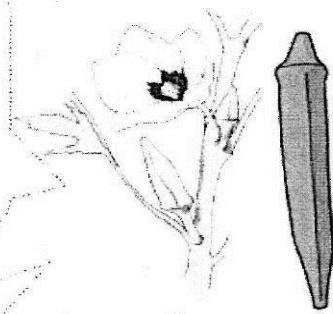


7月5日(火)

オクラには、目の粘膜や皮ふをじょうぶにするカロテン、おなかの中のそうじをしてくれる食物せんいなどが多く含まれています。

また、ねばねばのものと「ムチン」には、たんぱく質の消化を助け、胃を守る働きがあります。



オクラ

きょうのこんだて

ぶたにくとじゃがいものにもの
オクラのあますあえ
べにざけそぼろ
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・ぶたにく けすりぶし・あおのり べにざけ (フレーク)
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・じゃがいも・さとう いりごま (しろ)
み	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ・にんじん・しいたけ さんどまめ・オクラ

クイズ3 オクラの花は何色でしょう?

①しろ

②き

③あか

一口メモ

★オクラという名前は日本語ではなく英語です。エチオピアあたりが原産です。エジプトでは2000年以上前から栽培されていたそうです。今日はオクラを甘酢あえにしています。



★3年生が総合の時間に「上福なかよし畠」に行き、「玉造黒門越瓜」の観察をしました。例年に比べて、実をつけるのが遅いですが、これから生育が楽しみです。3年生の教室前にあった「ピーマン」の苗も植え替えました。大きくなるかな?



じゃがいも	熊本県	にんじん	北海道	オクラ	高知県
たまねぎ	兵庫県	三度豆(冷)	タイ	紅ざけ(フレーク)	アメリカ

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