

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
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)
き	ごはん・じゃがいも・さとう いりごま(しろ)
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん・しいたけ
り	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「上福なかよし畑」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、これからの生育が楽しみです。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