

7月11日(月)

トマトのパワー



ビタミンCやカロテン

ひふやのど、はなのねんまくをしょうぶにし、体の抵抗力を高めます。



今日のシーフードトマト
スパゲッティに入っています。

食物せんい

おなかのそうじを
します。

「シーフードトマトスパゲッティ」は、「えび」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

シーフードトマトスパゲッティ
グリーンサラダ
はっこうにゅう
1/2こくとうパン
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・えび・たこ ベーコン・はっこうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) 1/2こくとうパン スパゲッティ・サラダあぶら オリーブあぶら・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・トマト・にんにく
り	グリーンピース・きゅうり キャベツ

クイズ 7 トマトは、昔、食べるためだけでなく、他の目的で育てられていました。どんな目的でしょうか？

① 見てたのしむものとして

② くすりとして

一口メモ

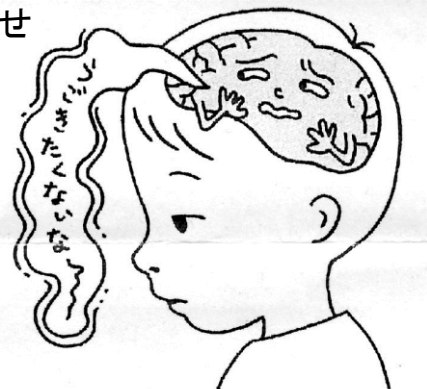
★今週は、今学期最後の「生活振り返り週間」「食育週間」です。

とにかく暑い日が続いていますが、「早寝、早起き、朝ごはん」が何より大切です。



★1学期の給食も今日を入れて6日です。1年生は4月から、好き嫌いがあっても自分で食べられる量を決めて、残さず食べることができています。まだまだ個人差はありますが、一人ひとりが毎日頑張ることができています。たぶん2年生以上の人も同じだと思います。何を食べるかによって体の調子も違ってきます。さあ夏休み、給食がない毎日になります。そのことをいつも意識して、食生活が乱れないようにしてほしいと思います。

★朝ごはんは大切です。脳は体重の2パーセントの重さしかありません。例えば20kgの人なら400g(とうふ1丁強)です。それが、1日の体に必要な全エネルギーの20%も使っているのです。だから、夜眠っている間も休みなく動いています。ですから、朝ごはんを補わないと大変です。ストレスを感じやすくなり、イライラしやすくなったり、また、ぼんやりとして、疲れやすくなったりします。



えび(小)	インド	たまねぎ	兵庫県	キャベツ	群馬県
たこ(大)	モーリタニア	トマト	北海道	きゅうり	北海道

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: ①