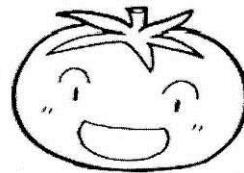


# 7月11日(月)

## トマトのパワー

ビタミンCやカロテン

ひるやのど、はなのねんまくをじょうぶにし、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。



1歳から5歳  
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るが、

「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ます。まだ個人差はあります、一人ひとりが毎日頑張ることができます。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。

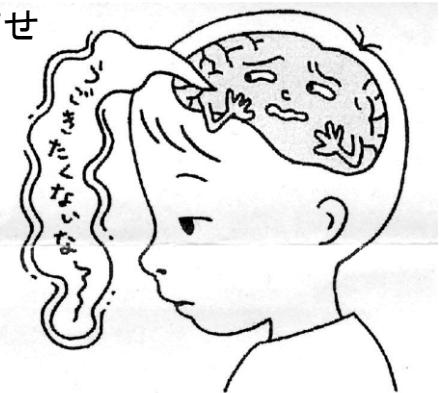
ん。例えば20kgの人なら400g(とうふ1丁強)です。それが、

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

ごはんで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