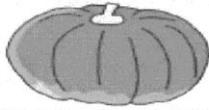


6月2日 (金)

夏に美味しいかぼちゃ



かぼちゃは夏が旬（たくさんとれて、おいしい時）の野菜です。

給食では、揚げもの、焼きもの、煮ものなど、いろいろな料理に使われています。今日は「かぼちゃのクリームシチュー」に入っています。

きょうのこんだて

- かぼちゃのクリームシチュー
- ミックスかいそうのサラダ
- オレンジ
- ライむぎパン
- ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ベーコン、 ミックスかいそう、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、さとう、バター、 クリーム、こむぎこ、 ライむぎパン
みどり	(おもにからだのちよよしをとのえる) かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 むきえだまめ、マッシュルーム、 きゅうり、オレンジ

クイズ2 つぎの食べ物で、夏がしゅんの野菜はいどれでしょうか。

- ① きゅうり ② キャベツ ③ たまねぎ

今週は、「歯と口の健康強調週間」と「生活振り返り週間」です。健康についてしっかり意識する1週間です。

一口メモ

○「歯と口の健康強調週間」の最終日のかむかむメニューは「ライ麦パン」です。担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかり歯みがきをしましょう。



今週的生活目標は「ていねいに歯をみがこう」なので、やってみましょう。

○今日のクリームシチューは、かぼちゃが入っています。かぼちゃは、これからの季節においしくなる野菜です。

○ミックス海そうのサラダに使っているミックス海そうは、わかめ、茎わかめ、こんぶ、赤とさかのりが入ったものです。



ミックス海そう



わかめ



茎わかめ



こんぶ



赤とさかのり

今日でかむかむメニューは、終わります。これからも食事は、よくかんで、味わって食べるようにしましょう。生活ふりかえりの「早ね、早おき、朝ごはん、はいべん」もできましたか。



たまねぎ	佐賀県	キャベツ	長崎県	ミックスかいそう	岩手県・愛媛県
かぼちゃ	鹿児島県	きゅうり	大阪府	オレンジ	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：①