

6月8日 (木)

きょうのこんだて

いわしてんぷら
みそしる
ぶたにくとさんどまめのいためもの
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) いわしてんぷら、とうふ、ぶたにく あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、 けずりぶし、 ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) あぶら、サラダあぶら、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん、さんどまめ、 キャベツ、えのきたけ

歯を強くする食べ物

◎歯をつくるカルシウムが多い食べ物
(牛乳・乳製品、小魚、海そう、大豆・大豆製品、野菜など)

◎歯の土台になるたんぱく質が多い食べ物
(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など)

◎カルシウムの吸収をよくするビタミンDが多い食べ物
(魚、きのこなど)

◎歯をしょうぶにするかみごたえのある食べ物
(食物せんいの多い食べ物、かたい食べ物など)



クイズ6 「三度豆は、1年間に3回とれるので、三度豆と名前がついた」
これは、ホントである。○か×か。

① ○ ② ×

体長10～30cm

一口メモ

○今日の給食は、いわしてんぷらです。



いわしは、漢字で書くと魚へんに弱いと書きます。陸にあげるとすぐに弱ってしまう魚なので、「鰯」と呼ばれるようになりました。海では、群れを作っています。水族館でもいわしが、群れを作って泳ぐ姿も見られます。今日のように、頭から尾まで、一尾まるまる食べられる料理では、体を作るたんぱく質のほかに、鉄分やカルシウムもしっかりとれます。また、いわしなどの背の青い魚には、動脈硬化の予防につながるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)という脂肪酸が含まれています。ご家庭でも、魚をすすんで食べるようにしましょう。



○今日の給食の三度豆も冷凍のものではなく、生の三度豆です。一度ゆでてから豚肉と一っしょにいたしました。

○学習園の1, 2年生のきゅうりと3, 4年生の毛馬きゅうりの様子をお届けします。

野菜を洗うときは、黄色いエプロンです。



きゅうり



毛馬きゅうり

たまねぎ	佐賀県	キャベツ	愛知県	えのきたけ	長野県
にんじん	徳島県	三度豆	鹿児島県	いわしてんぷら	広島県

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