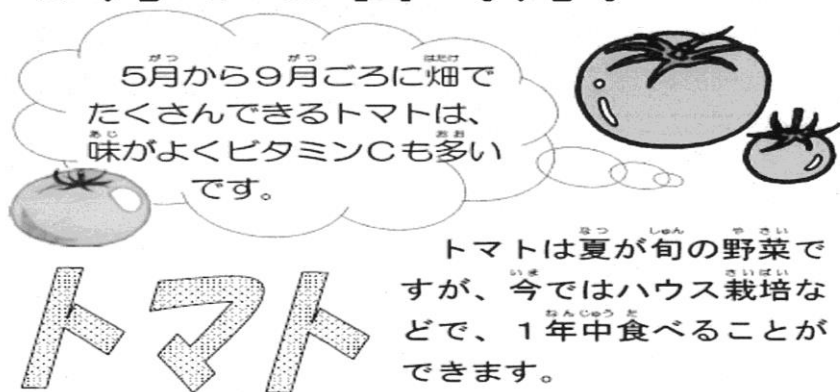


## 6月19日(月)



きょうのこんだて

いかてんぶら  
フレッシュトマトのスープに  
キャベツのピクルス  
しょくパン  
アプリコットジャム  
ぎゅうにゅう

|     |  |
|-----|--|
| あか  | (おもにからだをつくる)<br>けいにく、いかてんぶら、<br>ぎゅうにゅう                 |
| き   | (おもにねつやちからのもとになる)<br>あぶら、さとう、じゃがいも、<br>しょくパン、アプリコットジャム |
| みどり | (おもにからだのちょうしをととのえる)<br>キャベツ、たまねぎ、トマト、<br>にんじん、むきえだまめ   |

クイズ13

いかてんぶらに使っているいかの種類は、つぎのうち、  
どれでしょうか。

- ① あおりいか ② こういか ③ あかいか

## 一口メモ

○今週は「あいさつ運動」です。朝礼で校長先生が場に応じたあいさつをしましょうとお話されました。

給食のときのあいさつは、食べる前の「いただきます」と食べたあとの「ごちそうさま」です。今日は、「いただきます」と「ごちそうさま」の意味について考えましょう。

## 6月 今週の目標



場に応じた  
あいさつをしよう。

「いただきます」の「いただく」は、「もらう」を丁寧に言ったことばです。毎日食べている食事は、動物や野菜などの「命」をいただいています。「いただきます」のあいさつは、料理をしてくれた人や食べ物の命に感謝の気持ちをこめて行いましょう。

いただきます



昔の人は、お客をもてなすとき、今のようにスーパーなど店がありません。そこで、山や野を「かけ走って」材料を見つけていました。

かけ走ることを「馳走」と言います。「ごちそうさま」は、食事を作ってくれた人たちへの感謝の意味をこめて「ごちそうさま(ご馳走様)」と言います。

ごちそうさま



○今日のフレッシュトマトのスープ煮には、旬の生のトマトを使用しています。トマトの酸味をいかしたスープ煮にしています。

トマトには、夏の暑い太陽(紫外線)にも負けずに、リコピン(トマトの赤い色素の成分)が入っています。リコピンは、体を活性化する等の働きがあります。



|       |     |      |     |         |     |
|-------|-----|------|-----|---------|-----|
| じゃがいも | 熊本県 | たまねぎ | 大阪府 | むき枝豆(冷) | 台湾  |
| キャベツ  | 愛知県 | にんじん | 香川県 | トマト     | 福井県 |

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ、アプリコットジャムのふくろ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③