

7月13日(木)

オクラ



オクラを食べると、ネバネバしていますね。オクラのネバネバには、食物せんいが多く含まれていて、おなかのそうじをしてくれます。オクラには、カロテンやビタミンCなども含まれています。

きょうのこんだて

ぶたにくとじゃがいものにもの
オクラのかつおうめふうみ
べにさけそぼろ
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、かつおぶし、 べにさけ。あおのり、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) じゃがいも、さとう、 いりこま(しろ)、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) にんじん、しいたけ、オクラ、 さんどまめ、たまねぎ ぱいにく

クイズ

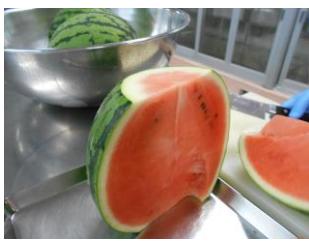
オクラの花の色は、何色でしょうか。
① むらさき色 ② クリーム色 ③ 赤色

今週は「食育週間」「生活振り返り週間」です。

一口メモ

○昨日の給食にてた「すいか」は、1玉を64人分に切りました。

まずは、半分に切って、そのまた半分と8こに切り分けた
すいかを8等分に切りました。



○昨日は、6年生が収穫したじゃがいもの調理実習をしました。



じゃがいもの皮は、包丁や
ピーラーでむいてゆきました。
2種類のじゃがいもの食べ
比べでは、赤茶色の皮の
じゃがいもの方がほくほくと甘かったです。



○今日の給食は、オクラのかつお梅風味です。オクラも夏が旬の

野菜です。もともとオクラは、アフリカが原産の野菜です。

オクラを栽培すると、とってもかわいいクリーム色の花が咲きます。

オクラのネバネバが胃の粘膜をやさしく保護します。オクラは、
夏におすすめの食品です。



じゃがいも	熊本県	たまねぎ	兵庫県	しいたけ	愛媛県
オクラ	高知県	にんじん	和歌山県	梅肉	和歌山県

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：②