

7月13日(木)

オクラ



オクラを^た食べると、ネバネバして
いますね。オクラのネバネバには、
^{しょくもつ}食物せんい^{おお}が多く^{ふく}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^{ふく}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
オクラのかつおめふうみ
べにざけそぼろ
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、 べにざけ、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、 いりごま(しろ)、ごはん |
| みどり | (おもにからだのちようしをととのえる) にんじん、しいたけ、オクラ、 さんどまめ、たまねぎ ばいにく |

クイズ9

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

○昨日の給食にでた「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でました。
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そうです。



○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