

## 7月19日(水)

## 暑くて食欲がないときは..

カレー粉、こしょうなどの香辛料やしょうが、しそなどの香味野菜は、胃の働きがよくなり、食欲を増してくれます。  
酢やレモンなどのすっぱい食べ物は、体のつかれをとってくれる働きがあります。



## きょうのこんだて

ぶたにくとピーマンのしょうがやき  
とうがんのみそしる  
きゅうりのピリからあえ  
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、うすあげ、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) きとう、サラダあぶら、 ラー油、パン
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、オクラ ピーマン、しょうが、きゅうり とうがん

クイズ11 ビリからあえに使用しているラー油は、とうがらしがはいったがしからみのある油です。何の油にとうがらしが入っているのでしょうか。  
① こめ油 ② ごま油 ③ オリーブ油

## 一口メモ

○昨日も3, 4年生の子どもたちと玉造黒門越瓜の収穫をしました。金曜日に収穫したあとでも12本も収穫できました。来週の月曜日にも収穫をします。



○なかよし畑に5年生の発芽実験の後に植えたインゲン豆もできていました。1学期なかよし畑では、なすやピーマン、玉造黒門越瓜、インゲン豆、じゃがいも、プチトマトなどたくさんの食べ物を収穫することができました。自然の恵み(土や太陽など)に感謝です。



○今日の給食のみそ汁にとうがんが入っています。とうがんもウリ科の植物なので、玉造黒門越瓜の葉や花と似ています。給食の冬瓜は4kgありました。



とうがんの花



玉造黒門越瓜



とうがんの葉

とうがん	岡山県	たまねぎ	愛媛県	ピーマン	高知県
オクラ	高知県	にんじん	和歌山県	きゅうり	北海道

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

今日で1学期の給食は終わりです。2学期は8月28日(月)から始まります。