

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 しるみそ、だしこんぶ けすりぶし、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、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**い**った**が**しからみのある油です。何の油にとうがらしが**い**っているものですか。
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たまつくりくろもんしろりの収穫をしました。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、玉造黒門越瓜しろり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。