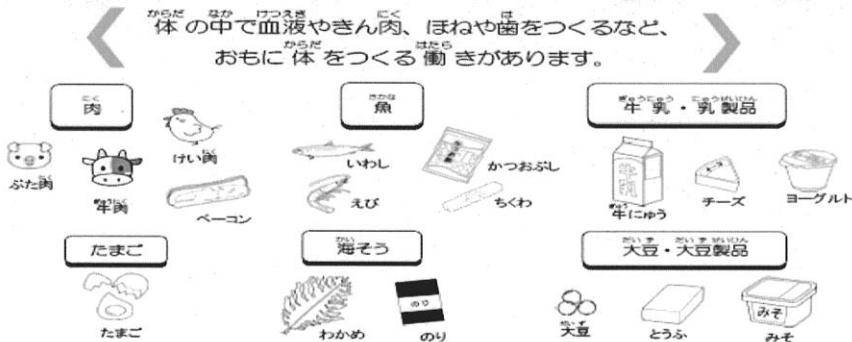


## 6月1日(金)

## 赤のグループの食べ物



## きょうのこんだて

サーモンフライ  
とうにゅうコーンスープ  
キャベツのカレーソテー  
おおがたコッペパン  
いちごジャム  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) なたねあぶら、じゃがいも サラダあぶら、おおがたコッペパン いちごジャム
あか	(おもにからだをつくる) サーモンフライ、ベーコン とうにゅう、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、コーン、にんじん パセリ、キャベツ

クイズ1 つぎの食べ物の中で、赤い色のグループではない食べ物はどれでしょう。  
① ひじき ② えんどうまめ ③ とうにゅう

## 一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。最終日は「サーモンフライ」です。食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかり歯みがきをしましょう。

○今日のけんこう委員会の人の放送は、ひみこのはがい一ぜの「は」についてです。

のこりの「がい一ぜ」の意味は、「が」は、ガンの予防、「い」は、消化吸収をよくし、胃腸のはたらきを活発にします。「ぜ」は、全力投球(歯をくいしばることで力がわいてきます)です。

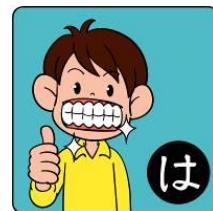
○今日のスープは、「とうにゅうコーンスープ」です。

とうにゅうは、だいすを水にひたして、すりつぶしたものに水を加えてにつめたものをこしたものです。

とうにゅうを加えることで、まろやかさを出しました。

とうにゅうからは、とうふやゆば、おから、あつあげ、うすあげなどを作ります。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



じゃがいも	熊本県	にんじん	徳島県	パセリ	香川県
たまねぎ	佐賀県	キャベツ	兵庫県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②