

6月1日 (金)

## 赤のグループの食べ物

からだ なか けつえき にく ほねや歯をつくるなど、  
おもに 体をつくる 働きがあります。



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、赤色のグループではない食べ物はどれでしょうか。

- 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  
かむメニューを担当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  
いーぜの「は」についてです。

のこりの「がいーぜ」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、だいずを水にひたして、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 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②