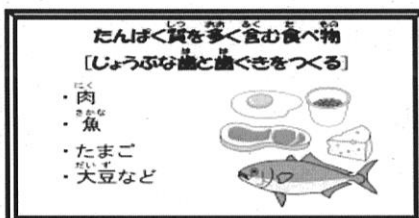
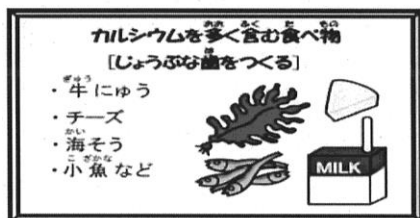


6月5日 (火)

歯を強くする食べ物

歯を強くするには、特にカルシウムと、たんぱく質を含む食べ物を食べることが大切です。



きょうのこんだて

いわしてんぷら
ごもくじる
あつあげのしょうがじょうゆかけ
ごはん
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、さとう ごはん |
| あか | (おもにからだをつくる) いわしてんぷら、けいにく かんそうわかめ、だしこんぶ けずりぶし、あつあげ 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) キャベツ、たまねぎ、オクラ にんじん、えのきたけ、しょうが |

クイズ3

あつあげのしょうがじょうゆかけの「あつあげ」は、
何から作られているでしょうか。

① とうふ ② 小麦粉 ③ さかな

一口メモ

○(株)飛鳥の方が一年かけてつけていただいた奈良漬は、

土用の丑の日に食べるうなぎには、欠かせません。

この食べ方は、明治時代から行われていたようです。

奈良漬のさけかすが、うなぎのあぶら分をおさえる

はたらきがあるようです。



○そのほかに、奈良漬のおいしい食べ方として、贈呈式当日に

4, 5年生が試食したのは、クラッカーの上にクリームチーズを

のせて、一番上に切った奈良漬をのせたカナッペです。

クリームチーズと奈良漬がほどよく合っておいしかったです。

また、おすすめの奈良漬レシピは、奈良漬のたまごサンドイッチです。

たまごサンドイッチの具材のたまごに細かくきざんだ奈良漬をまぜた
サンドイッチです。

奈良漬は、さけかすに長い時間つけこんでできあがります。その
成分に殺菌作用があるようです。暑い時期のおべんとうのかたすみ
に入れるのもおすすめです。

○6月の給食に使用する野菜は、春野菜
から夏野菜に変わっていきます。

今日の五目汁には、夏野菜のオクラが
入っています。



奈良漬の歯ごたえがたまごとマッチしておいしかったです。

| | | | | | |
|------|-----|------|-----|-------|-----|
| オクラ | 高知県 | にんじん | 徳島県 | えのきたけ | 長野県 |
| たまねぎ | 佐賀県 | キャベツ | 長崎県 | しょうが | 高知県 |

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①