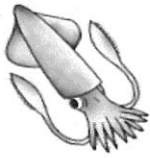


# 6月14日(木)



## いか



焼きそばには  
いかが入って  
います。

★<sup>からだ</sup>体をつくるたんぱく<sup>たんぱく</sup>質が多いです。  
★<sup>しじふ</sup>脂質が少なく、<sup>りやう</sup>エネルギー<sup>ひく</sup>量が低いです。  
★かみごたえがあるため、よくかんで<sup>く</sup>食べることができます。  
かむ回数が増えるので、<sup>た</sup>食べすぎ<sup>よぼう</sup>の予防にもよいです。

きょうのこんだて

焼きそば  
オクラのちゅうかあえ  
オレンジ  
こくとうパン(1/2)  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) ちゅうかめん、サラダあぶら さとう、ごまあぶら こくとうパン
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、いか、きざみのり 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、ピーマン にんじん、オクラ、オレンジ

クイズ10 今日<sup>きょう</sup>の給食<sup>きゅうしょく</sup>に出ているオレンジは、どこの<sup>くに</sup>国からきたでしょう?  
① オーストラリア ② アメリカ ③ <sup>ちゅうごく</sup>中国

### 一口メモ

○今日の<sup>ふくさい</sup>副菜は、「オクラのちゅうかあえ」です。

オクラは、<sup>なつやさい</sup>夏野菜です。右の写真のように  
クリーム色のきれいな花が咲きます。

オクラは切ると五角形の<sup>ご</sup>星形<sup>ほしがた</sup>をしています。  
星形をいかして、<sup>じる</sup>すまし汁に入れると見た目

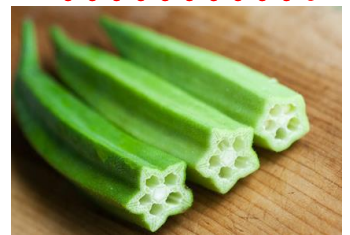
にもきれいな料理になります。オクラは、エジプトやエチオピアなど  
のアフリカ原産といわれています。

食べるとネバネバとしています。このネバネバが夏バテの  
<sup>よぼう</sup>予防にもよいとされています。

給食では、焼き物機でむしたオクラに、さとう、す、こい口  
しょうゆ、ごま油で作ったタレを かけてあえました。

○デザートには、オレンジがついています。

今週は、「食育週間」  
です。  
食について考えま  
しょう。



給食のオクラ



### 【おまけクイズ】

オクラは、英語でも「オクラ okra」というこれは、  
ホントでしょうか。

- ① ホント
- ② ウソ



キャベツ	愛知県	にんじん	長崎県	オクラ	高知県
たまねぎ	佐賀県	ピーマン	宮崎県	オレンジ	アメリカ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：①