

## 6月14日(木)



## いか



焼きそばには  
いかが入って  
います。

★ からだをつくるたんぱく質が多いです。

★ 脂質が少なく、エネルギー量が低いです。

★ かみごたえがあるため、よくかんで食べることができます。

かむ回数が増えるので、食べすぎの予防にもよいです。

## きょうのこんだて

やきそば  
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) あたにく、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 今日の給食に出てるオレンジは、どこの国からきたでしょうか？

- ① オーストラリア ② アメリカ ③ 中国

## 一口メモ

○ 今日の副菜は、「オクラのちゅうかあえ」です。

オクラは、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星形をしています。

星形をいかして、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。



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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：①