# きょうのおはなし 7月

## 12日(月)

## スープにレタス

生で食べるのが おなじみのレタス

きょうは スープに 入っています。

生だと いっぱいに 見える レタスが、煮ると ちょっとになります。

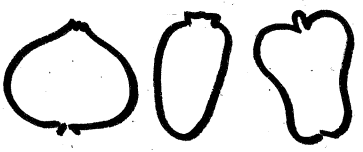
野菜を いっぱい食べるには、煮たり、ゆでたりすると よいですね。

## 肉だんごは てづくりだぁ~

スープの肉だんごは
調理員さんが とり
ミンチと とうふを よく
こねて 作ってくれました。
ふわふわで おいしい
よお~

### きょうの野菜クイズ

チャーハンに入っているのは

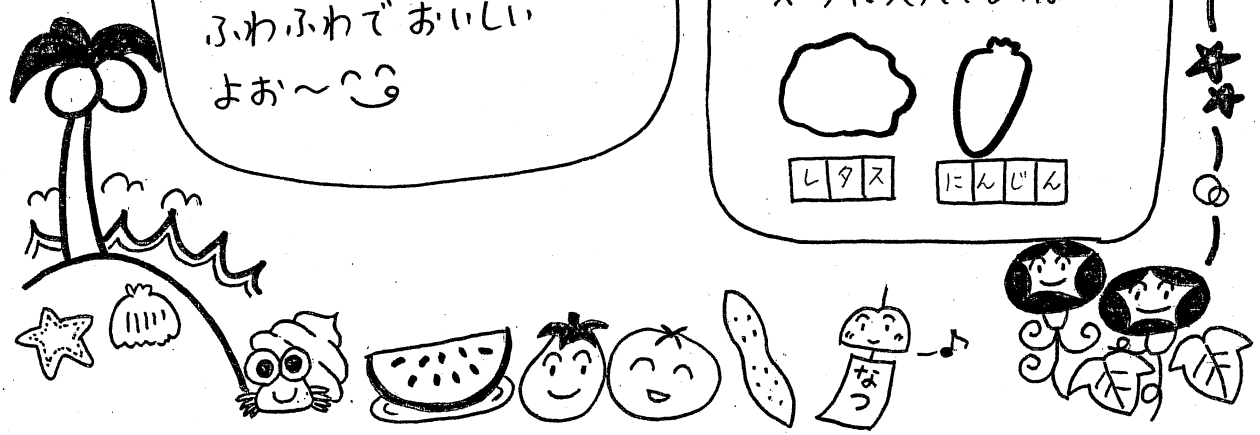


たまねぎ　にんじん　ピーマン

スープに入っているのは



レタス　にんじん



# きょうのおはなし 7月

13日(火)

## 高知の夏は りゅうきゅう やね～

「りゅうきゅう」とは高知県での よびかたです。

よその県では「はすいも」といいます。
茎いものなかまです。

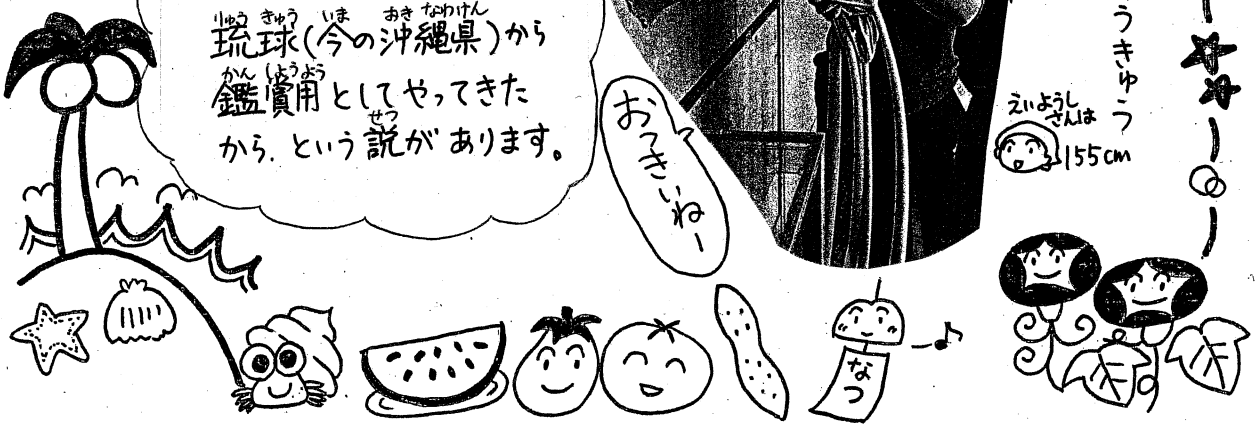
しかし、りゅうきゅうは、小さ～い いもではなくて茎のところを食べます。

暑い高知の夏には、「りゅうきゅうの酢のもの」がにあう!!

酢で調味した りゅうきゅうを食べることで 疲労回復につながります。 生活の知恵ですね。

### なんで「りゅうきゅう」って言うが？

はすいもが なんで「りゅうきゅう」??
琉球(今の沖縄県)から
鑑賞用としてやってきた
から、という説があります。

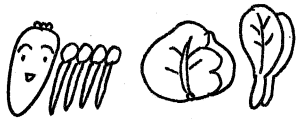


# きょうのおはなし　7月

## 14日(水)

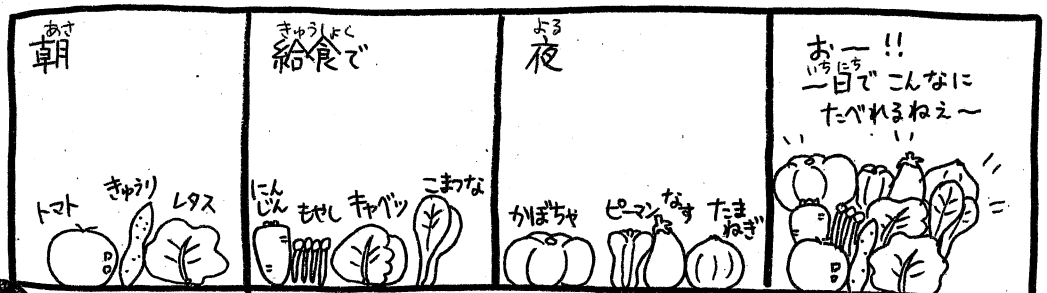
## 野菜の種類がふえると
## ↓
## 体のちょうしをよくする力が強まる

にんじん 一種類 よりも もやしが加わり二種類に、

さらに  キャベツ、小松菜が加わり四種類に

なると、それぞれが持つビタミンがいっしょになります。

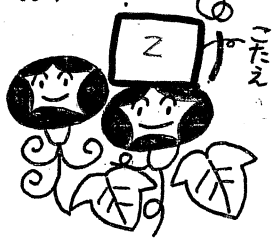
体のちょうしをよくする力が強くなるのです!!




「前回のごはんでは食べてない野菜を食べる」という考え方をお食事のヒントにしてね。

きょうのフライに使っている魚はどれでしょう〜？

① さけ　② しいら　③ かつお



# きょうのおはなし　7月

## 15日(木)

## 「国産品」がふえてきたなあ

給食では、日本国内で栽培された食べものを使うように心がけています。

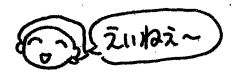
高知の食べものをいっぱい使おう!! とがんばっています。
給食材料納品業者さんがすごく協力してくださいます。

このごろ えいようしさんが思うのは…
「日本の材料で作った食べものを店でいろいろ見るようになったなあ」です。

スパゲティとか　ケチャップとか　ソースとか　パンとか
外国からやってきた食べものが日本の材料でおいしく作られています。

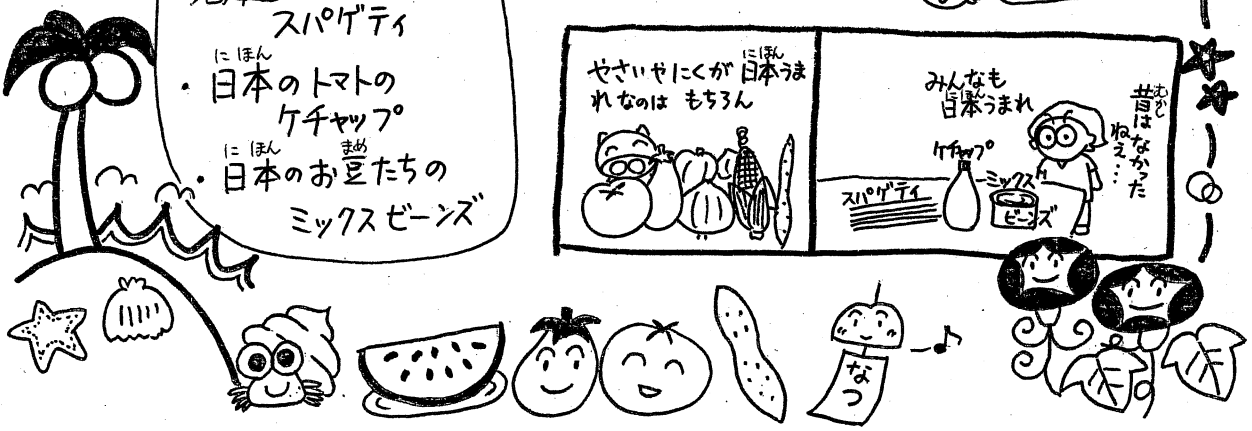
きょうの給食では
・北海道の小麦のスパゲティ
・日本のトマトのケチャップ
・日本のお豆たちのミックスビーンズ

「自分のくらす土地に近いところでできた食べものを食べるのが、体によい」という考え方があります。



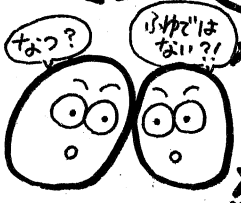






# きょうのおはなし 7月

16日(金)




## とうがん(冬瓜)は夏野菜

「冬の瓜」と書くのに、冬瓜は夏野菜です。

夏に収獲して、すずしくて暗いところにおいておけば冬までもちます。ですので「冬瓜」とよばれるようになったそうです。

**冬瓜のはたらき**

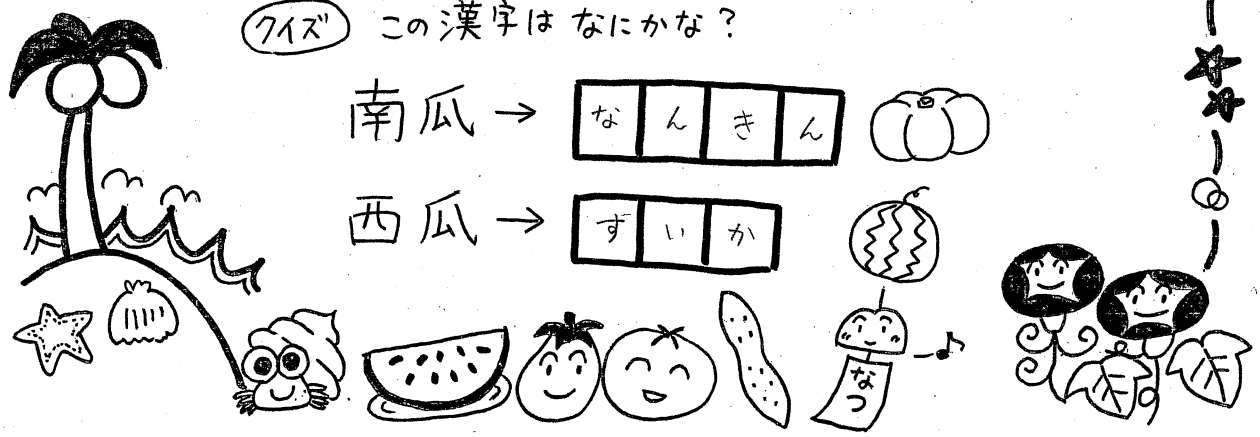
- 体の中に多く入ってきた塩を外へ出す。
- 体の中でいらなくなったものを外へ出す。

冬瓜のなかまは多いよ!!

クイズ この漢字はなにかな？

南瓜 → なんきん

西瓜 → すいか



# きょうのおはなし 7月

19日(月)

## うなぎと野菜で夏バテ解消!!

きょうにも 四国の梅雨明けが 発表される見込です。

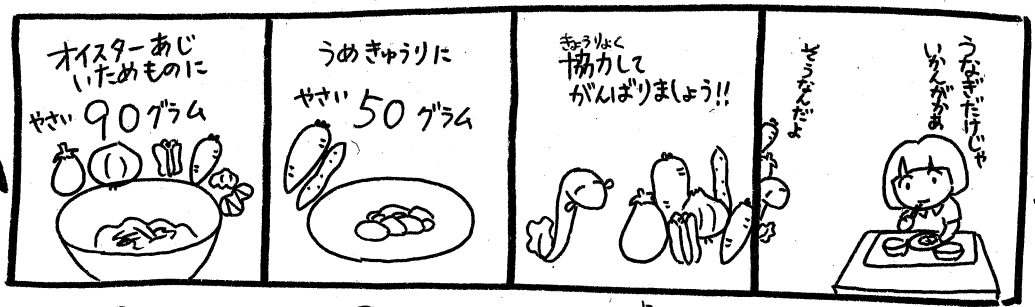
「月曜日の給食は うなぎ 」と知って、大喜びの お友だちがいました。(16日金曜日のこと)

うれしいね

梅雨が明けて、暑さ本番です。

うなぎと、野菜も食べて 暑さにまけないように しましょう。

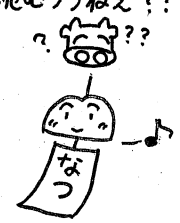
うなぎだけ食べても、一種類の食べものだけ食べても 健康な体には なりにくいからね。




クイズ 土用の丑の日

今年は 7月28日

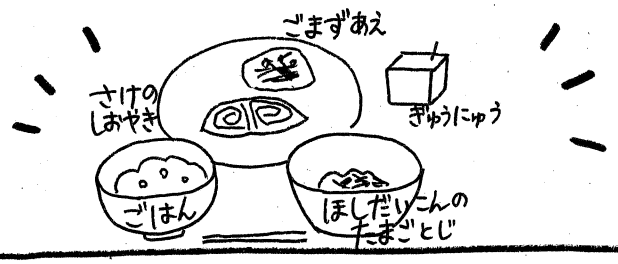
なんて読むううねえ???



# きょうのおはなし 7月

20日(火)

## きょうの給食を 夏休みの ごはんの参考にしてください！

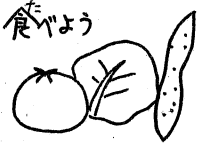



ごはん と おさかな と やさいのおかず 2つ

このくみあわせを ぜひ知っていてください。
いろいろな栄養素をとることができます。

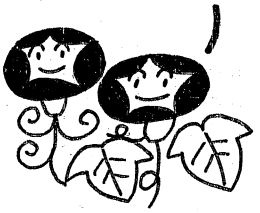
夏休みには

具がいっぱいの みそ汁を食べよう


味をつけない しらったのやさいを 食べよう

ジュースの量を ぐぐぐっと減らそう

9月にまた 会いましょう～♪

8月31日は やさいの日

9月1日のきゅうしょくは
カレーライス ぎゅうにゅう サラダ