

みっか げつ 3日(月) きょうのおはなし 7月

ほしだいこんは こんな^た食べかたが
できるんだなあ 

きょうのほしだいこんは、おじゃこといっしょになった「つくだ^に煮」
です!

おなじみの^た食べかたは、「煮^にもの」、おだしの^{あじ}味がしみて
おいしいですね 〇

酢^すのものにも なりますね。酢^すがきいて、さっぱり 〇

「つくだ^に煮」は 大^{だい}センパイの^{えいようし}栄養士さんに^{なら}習いました。

「^く食もっせんいもとれるき、おすすめでえ〜」  っておっしゃい
ました。なるほど〜 それはえいなあ〜  っ^{おも}て思いました。

 ごはんをおいく、しかも ^{よく}食もっせんいをいっぱいとれる
「ほしだいこんのつくだ^に煮」をおたのしみください!

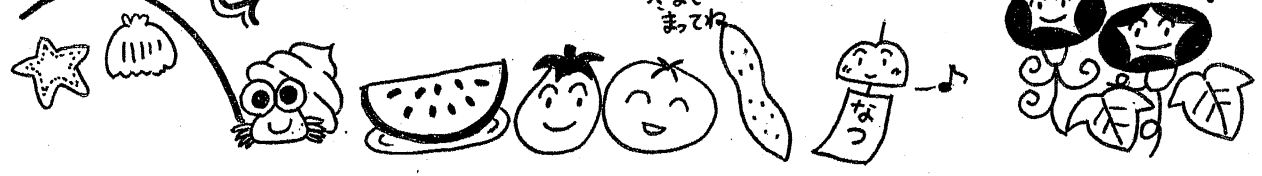
きょう いただいた^{せんせい}生徒さんや先生の^{こゑ}声

りゅうきゅう入りの
カレーおいしかったです〜♡

(きょうの「とりにくとだいこんの
うま煮^に」)
あ! それ、おいしそうやねえ〜

つぎのカレーはいつ?

「ぶりの^だてりやき」出して



よっか か 4日(火) なしの日

きょうのおはなし

7月

ハムとベーコンでどちらがうんだろう???

ようかい 洋風たまごせきに ハム、やさいスープにベーコンがはいっています。

ハム	ベーコン
 の ^{にく} もも肉でつくる。 (ただし日本では「 ^{にほん} ロース」が多い。)	 の ^{にく} ばら肉でつくる。
^{にく} ぶた肉を ^{しお} 塩づけにする。 ↓ くんせいする。 ↓ ^{かたち} 開封をととのえる。 ↓ ゆでる。 できあがり	^{にく} ぶた肉を ^{しお} 塩づけにする ↓ くんせいする。 できあがり

ゆでる(加熱する)のが ハム ゆでない(加熱しない)のがベーコン

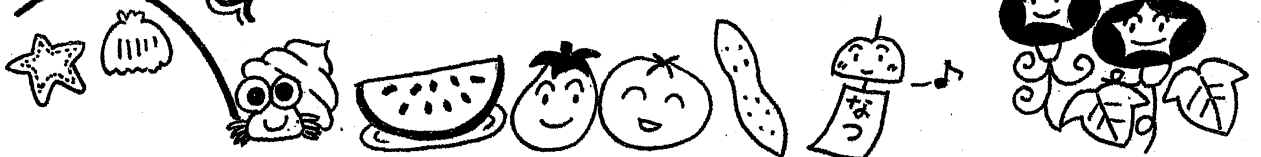
 こんなちがいが あるがやねえ

7月6日(木)の
おしらせ 

「じぶんでおにぎり」です。



ポリポリに ごはんを入れて、じぶんで
おにぎりにしてみましょう。



いっかい すい
5日(水)

きょうのおはなし

7月

きょうもおいくて、体によい きゅうしょく〜

いっかい はや
5日早いけど、きょうが
わたしたちの「納豆の日」

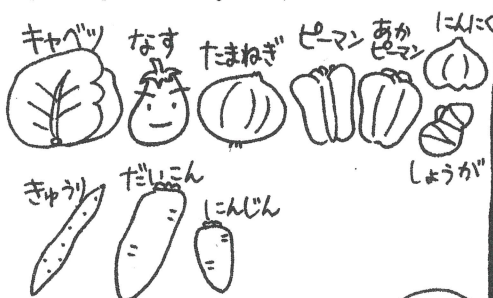
「納豆が体によい」って
いうのは、昔から語りつがれて
きたことです。

わたしたちも語りついでいき
ましょう!

夏休みにも 納豆 食べよう!!



きょうも 野菜が
いっぱいだと



きょうのきゅうしょくには
こればあ野菜が入っています。

151
グラム

からだ、よろこぶなあ〜

あしたのお知らせ 7/6(木)

自分でおにぎり

「おちゃわんないけど、ごはんを
おいしく食べる方法」を
学びましょう。



が活ぜくします。

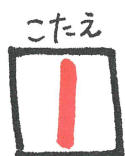
衛生管理の面でも

クイズコーナー



「西洋のかつおぶし」と
よばれる野菜は 为什么呢?

- ① たまねぎ
- ② だいこん
- ③ なす



みなさんからのてづりクイズを
ぼしゅうしています



きょうのおはなし

月



みなさん、きょうは ポリぶくろ^{つか}を使って
おにぎりをしてみましょう。



おんなじ ごはんなのに、おにぎりになるとおいしく感じるのが、ふしぎよね。

さいがいじ せいけつ た ほう ほう し
災害時に、清潔にごはんを食べる方法を知っておくのは
たいせつ
大切です。

「おにぎり」を調^{しら}べると、とてもおもしろいことがわかりましたあ～ 

① おにぎりは、^{いま}今から ^{ねんまへ}3000年前には ^{すでに}すでに ^た食べられていた。
(^{じょうもん}縄文時代)

② 「おにぎり」と「おむすび」は ちがうの？ → じつは いっしょです。

③ ^{にほん はつ}日本初の^{えき べん}駅弁は「おにぎり2こ と たくあん2きれ」と
言われています。(1885年^{めいじ}明治18年)7月16日^{ねん がつ にち}宇都宮駅^{うつのみや えき}で^{はんばい}販売)

これくらいの おべんとばこに
おにぎり おにぎり ちょいとおめて
きざみしょうがに ごましお かけて

① にんじんさん

しいたけさん

②

--	--	--

 さん

あなたのあいた

--	--	--	--

 さん

すじのとあったふき

ここからクイズです。

みなさん ①②③の ^{なか}中に入る ^{はい}たべものは
なんでしょう?

① さくらんぼ

② にぼう

③ ねん二ん

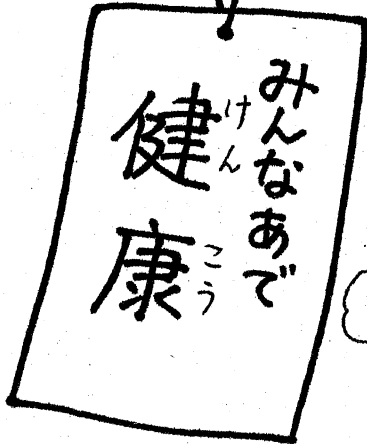
うたいよつたら
でこくまかもら



ななか きん
7日(金)

きょうのおはなし

7月



五つの節句

1月7日	人日の節句
3月3日	上巳の節句
5月5日	端午の節句
7月7日	七夕の節句
9月9日	重陽の節句

きょう
ゼネー

おねがいごと
しましたか〜?

節句とは?? 季節の変わり目に 無病息災・豊作
子孫繁栄などを願って、お供えものをしたり
邪気払いをしたりする行事です。



うなぎを食べて げんきになろう

たんぱく(つが多いほかに、ビタミンA、ビタミンB群を含みます。
☆ ビタミンAは、目がよく見えるように はたらきます。
☆ ビタミンB群は、炭水化物(ごはん・パン・めんなど)が すばやく
エネルギーになるように はたらきます。

らいちようくん
2さい

きょうは たなばた汁



だいこんとにんじんは 短冊の形で
入っています。



お屋さま模様の かまぼこ が 入っています

みなさんが ずうーっと 健康であることをねがっています



とあか げつ
10日(月)

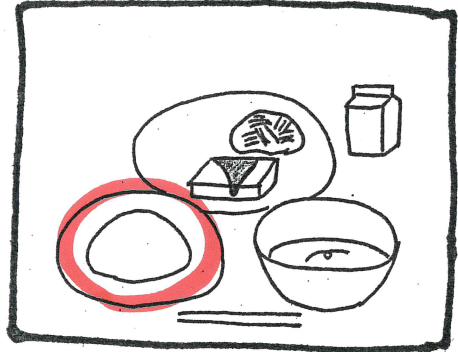
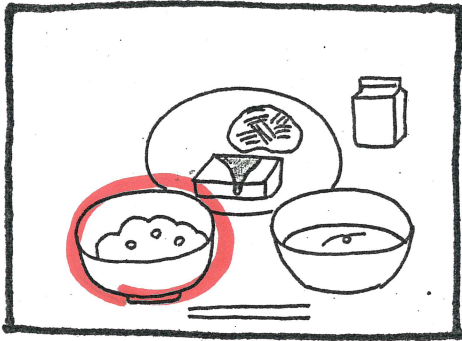
きょうのおはなし

7月

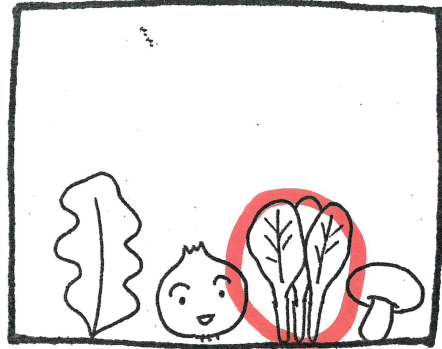
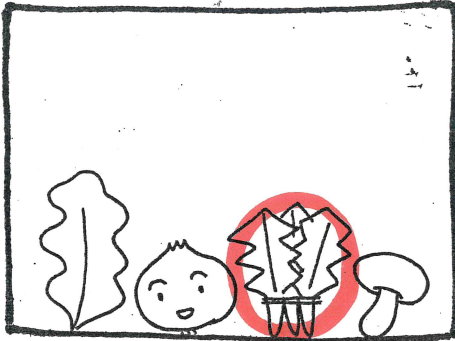
みぎ ひだり
右と左は ちょっと ちがう
ちがいを みつけてね

ちがうなあ... と
おもうところに
まろをしてね

その①



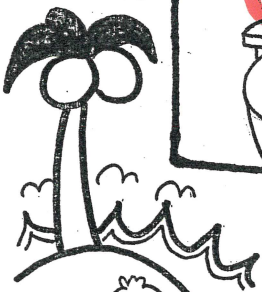
その②



その③



がう とあか
7月10日は なつとうの日!



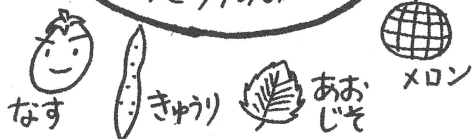
11日(火) ^{にち か}
 きょうのおはなし 7月



ひとつのおさらに ^{ひと}
 夏が いっぱい ^{なつ} だ~



せみの ^{こえ} 声がきこえますし、
 そろそろ 梅雨 ^{つゆ} あけかなあ~
 と ^{おも} 思っています。



高知 ^{こうち} の 夏 ^{なつ} の 食べ ^た ものが ^{ひと} ひとつのおさらにそろいました。

や ^お や ^や 八百屋さんは、みなさんに ^{こうち} 高知の ^た おいしい ^{とど} 食べものを ^{とど} 届けたい
 と ^{ねが} 願い、^{いちば} 市場で ^{こうち} 高知のものをさがしてきてくれます。

や ^お や ^や 八百屋さんに ^{かんしや} 感謝したいですね。

夏 ^{なつ} においしい ^た 食べものを ^{きゅうりく} 給食 ^{まな} で ^{まな} 学びましょうね。



^{こうか}
 なす 効果

- ^{からだ} 体をひやす ← ^{なご} 夏 ^{なご} に ^た だると ^{よい}
- ^{こうけつ あつ} 高血圧の ^{よぼう} 予防
- ^{むくみ} むくみをとる
- ^{めんえき} 免疫力をつける ← ^{かわ} 皮 ^の の ^{ポリフェノール} ポリフェノール~
- ^{べんぴ} 便秘の ^{よぼう} 予防 ← ^{いがい} 意外 ^と 食物 ^{しょくもつ} せんい ^が が ^{おほい} 多い ^{だよ}

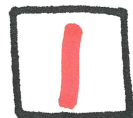
くイズコーナー



^{せいさんりやうにほんいち}
 なす生産量 ^は 日本一は ^や わたしたちの ^{こうちけん} 高知県 ^{です} です~

では、^{せいさんりやう} なす生産量 ^{せかいいち} 世界一の ^{くに} 国 ^は ^{どこ} どの ^で どの ^で しょう？

- ① ^{ちゅうごく} 中国
- ② ^{いんど} インド
- ③ ^{いじふと} エジプト



こたえ

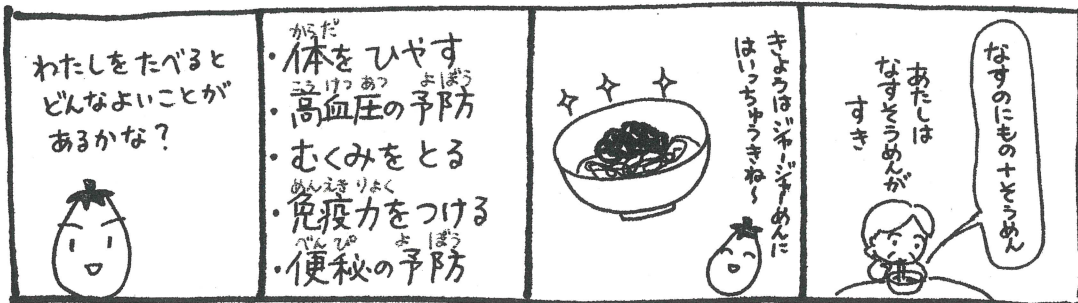
^{らーめん} ラーメンの ^{くに} 国 ^{だよ} だよ~



きょうのおはなし

月

きょうも おいしく  なす



なすは、いろいろな料理^{りょうり}にむきます。 なすそのものがあさりしちゅうきね

きゅうしょくでは、このほかに ^{りょうり}こんな料理になすが ^{はい}入っちゃうよ!

たすの
すみそあえ

ガパオ
ライス

なすとトマトの
スパゲティ

マーボ-
なす

なすととりにくの
あげに

なつやさしいため

なつやさい
カレー

げんきにな、てね

きょうは うめあじのカリポリです。

7月5日は  ゆずあじのカリポリあえてした。

1週間後のきょうは  うめあじです。

ゆずも うめも ^{からだ}つかれた体には

きくうう 

西洋のあじのおかずになじんでもらい
たいです。

なすの花は？

71ス"

なすの花は
なにいろでしょう？

① ^{はな}花は ^{しろ}白だよ～

② 花はきれいだよ~

③ ^{はな}花もむらさきだよ～

3

こたえ



13日(木)

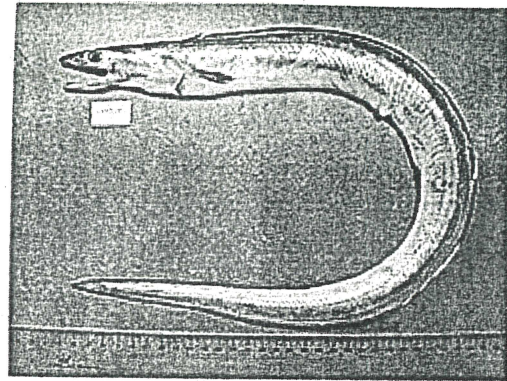
きょうのおはなし

7月

はも
鱧を

いただきます!

はも ちゃん



きょうしゅくで はもをいただくとは
考えたことなかったです。

はも は うなぎや あなごの なかまです。

きょうと 京都では、^{なつ}夏に はもをよく^た食べます。スーパーでよく^う売っている
そうですが、^{こうち}高知では あまり^み見ませんね。

^{ちい}小さくて ^{ほね}かたい^{ほね}骨が いっぱい あるので 「^{ほねき}骨切り」をしてから ^た食べます。
? 「^{ほねき}骨切り」... はもの^み身に、^{かわ}皮を^き切らないように こまか〜い^き切りに^きみを入れて
^{ちい}小さい^{ほね}骨を^き切るわざです。

^{ほね}骨ごとすりつぶして、かまぼこの^{ざいりょう}材料になります。なるほどねー

はもの^み身は あっさりしていますよ。きょうは からあげで おいしく
いただきますよね。

おまつり
クイズ

きょうと 京都では このおまつりの^{じき}時期に お客さまを ^{きやく}はも料理で
もてなすそうです。このおまつりとは なんでしょう?

- ① ^{まつ}よさこい祭り ② ^{ぎ おん まつり}祇園祭 ③ ^{おまつり}ねぶた祭

こたえ

2

ぎおんしょうじせのかねのこえ〜

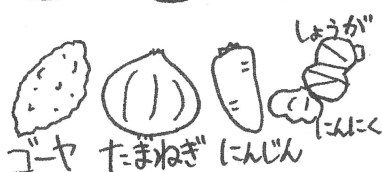


ゴーヤチャンプルーは

主菜と副菜が いっしょ、と 考えられるなあ



たんぱく質のおかずを「主菜」といいます。
(いし、たまご、さかな、とうふ)



ビタミンのおかずを「副菜」といいます。
(やさい)



主菜と副菜が べつべつのこともあれば、
チャンプルーのように いっしょの場合もあります。

いっしょだと、「ひと皿でいろいろな栄養素がとれる」という
よいところがありますね。



きょうの、ふくろいりの
おじゃこは、ふりかけ
みたいに、ごはんの
のけて食べても
おいしいですよ。
ためしてみてね。

クイズコーナー



「ソーミン」が主役のチャンプルー
「ソーミン」とは なんでしょう？

- ① そうめん
- ② スパゲティ
- ③ もやし

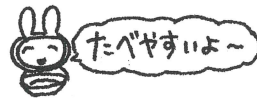


18日(水) きょうのおはなし 7月

★ かぼちゃのあまみで ほんのり あまい

いまが旬のかぼちゃが みそ汁に入っています。

かぼちゃの持つ自然のあまみが お汁にとけて、ほんのりとあまいみそ汁になりました。



かぼちゃには

ビタミンAが 多いよ おはだをつくする まもる	ビタミンCが 多いよ ★ ストレス ★ かぜから からだを まもる	ビタミンEが 多いよ ★ 活性酸素から からだをまもる	カリウムが 多いよ ★ 塩分を からだの外へ出す
---	---	---	--

「活性酸素」
からだのサビといわれます

からだにえいよね〜

すてきなくみあわせ



ごはんのみそ汁

体のちょうしがよくなるので、どちらも1くぱく食べようね!

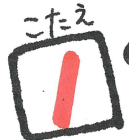
かぼちゃクイズ 2つ

? かぼちゃはどこでうまれたの?

- ① アメリカ大陸 ② カンボジア ③ イタリア

? かぼちゃがはじめて日本にきたのは... どこ?

- ④ 北海道 ⑤ 大分県 ⑥ 沖縄県



きょうのおはなし

月



からだをひやす力があるよ。

A simple line drawing of a table with various food items. There are two bowls, one with a spoon, and a small round object. A hand is visible on the right side of the table.



③ 徳島県

こたえ



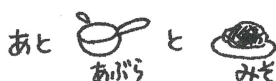
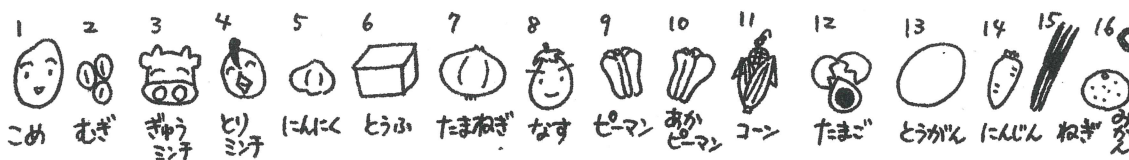
はつ か もく
20日(木)
きょうのおはなし 7月

いろいろ^た食べたら、元氣^{げんき}がたもてるからね

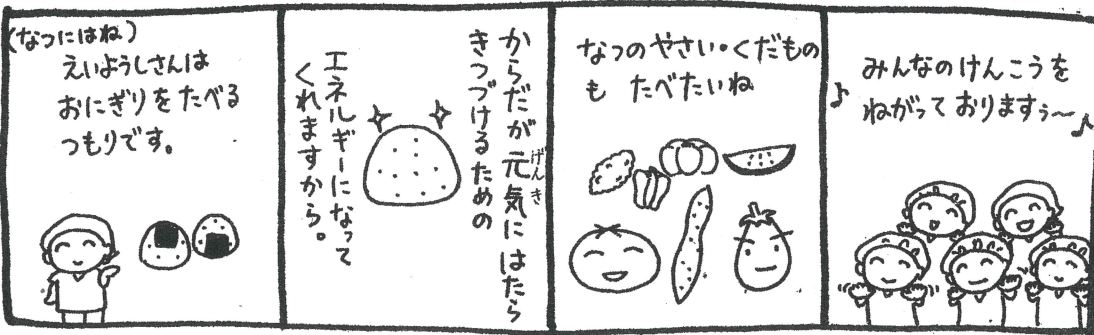
1学期さいごの給食^{きゅうしょく}はなにがいいかなあ～

いろいろと考^{かんが}えまして... ガパオライスが中^{ちゅうしん}心のこんだてにしました

いろいろな食^たべものが、この一食^{いっしょく}の給食^{きゅうしょく}に入^{はい}っちゃうがよ



給食^{きゅうしょく}とまではいかずとも、一つ^{ひとつ}また一つ^{ひとつ}と食^たべるものをふやして
夏^{なつ}を元氣^{げんき}にすごしましょう!



タイ料理^{タイリョリ}のクイズ

- ② 世界三大スー^{せかいさんだい}プのひとつは タイのスー^{タイ}プ! さあ なんていう?
① トムヤムクン ② フカヒレスー^{フカヒレ}プ ③ ブイヤベース
④ 「ガパオ」ってなんのこと?
⑤ しょう^{しょう}がのこと ⑥ みょう^{みょう}がのこと ⑦ バジルのこと

