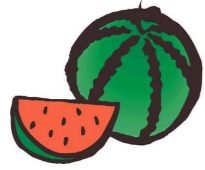


☆☆きゅうしよくだより☆☆

平成26年(2014年)7月
吹田市立
千里たけみ小学校

なつやすみ とくべつ号

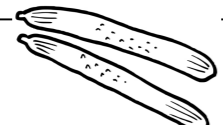


にがて 苦手な食べものは何ですか?と聞くと、残念ながら真っ先に出てくるのが野菜の名前です。大阪府は、野菜を食べる量が全国の平均と比べても少なく、1人1日あたり173gと、目標の300gにはまだまだ足りません。給食でも野菜のおかずは残りやすいです。野菜が足りないと、病気にかかりやすくなります。あつくて食よくもへり、夏バテしやすいこの季節、毎日の食事に野菜を上手に取り入れ、健康的に過ごしましょう☆

栄養たっぷり 夏野菜!!

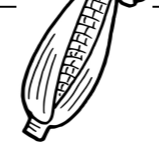
なつ たいよう ひかり 夏は太陽の光をたっぷり浴びていろいろな野菜が「旬」を迎えます。夏野菜には体の中の余分な熱や水分を出してくれる働きがあるだけでなく、ビタミン類も多くふくまれています。7月の給食にはこんな夏野菜が出たよ!

キュウリ (3日 サラダ)



りょうきよう 利尿作用(おしっこを出してくれる作用)があり、むくみ解消などに効果的です。体の中にたまった余分な熱を冷まし、のぼせなどからくる不快感をやわらげます。

とうもろこし (4日 カラフルそぼろごはん)



やさい 野菜なのにおかしのようにあまいとうもろこし。“とうきび”といわれることもあります。あまくておいしいだけでなく、ビタミンやおなかのそうじをしてくれる食物せんいもたっぷりです。

ピーマン (10日 ユーンと貝柱のかきあげ)

すこ なが あじ りょうり あじ 少し苦めの味が料理の味をひきしめてくれるよ! ちょっぴり大人の味です。ピーマンにはビタミンPという栄養があって血管を強くしてくれます。今回は、新メニューのかきあげの中に入りました。

とうがん(15日 とうがんのスープ)

かんじ か ふうり 漢字で書くと“冬瓜”ですが、夏が旬の野菜です。冬まで保存がきくのでこの名前になりました。とうがんは95%以上が水分ですが、ビタミンCがたっぷりです。かぜの予防にもいいですよ!

やさいとともだちカレンダー☆

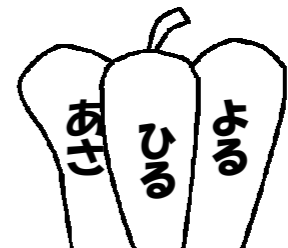
()ねん()くみ
なまえ()

7月

7/19(土)から8/24(日)の間、朝・昼・晩のごはんに、野菜を食べたら好きな色をぬりましょう。キレイなカレンダーができるかな?? ウラに感想を書いて、2学期 9月1日(月)までに、1階給食室の前のポストにいらてね☆

19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24				

あさ ひる よる やさい
朝・昼・夜、野菜を
食べられたらそれ
ぞれ色をぬってね☆

「やさいとともだちカレンダー」にちょうせんして、思ったことを書きましょう。

おうちの方より・・・

やさいクイズにちょうせん！！

わたしはだぁ～れ？

① きいろいつぶつがいっぱい。あまくておいしいお野菜です。わたしを焼いたものはお祭りでは
 欠かせません。北海道では、“とうきび”と呼ばれ、わたしを使った「とうきびチョコレート」
 というチョコレートも売られています。
 わたしはだぁ～れ？

こたえ

② 外は緑なのに中は黄色。野菜なのにおかしみたいに甘くておいしいよ。10月になるとハロウ
 ーンで大かつやくするので秋のイメージが強いかもしれないけど、実は夏が旬のお野菜です
 ☆
 わたしはだぁ～れ？

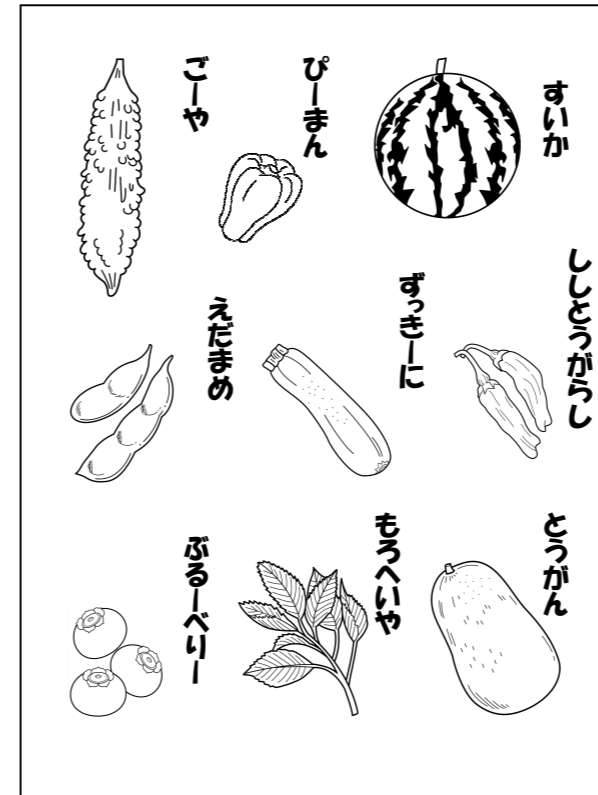
こたえ

夏においしい！

やさい・くだものをさがせ

「ごーや」の例のように、下の絵にかかれた野菜・くだもの名前を文字の中からさがしてみましょう。(たて・よこ・ななめでつながっているよ！)

こたえは、「やさいとともだちカレンダー」を返すときにいっしょにわたします☆



ご	あ	て	む	は	り	る	し
ー	ず	っ	き	ー	に	し	も
や	め	え	ね	ら	と	ぴ	ろ
む	す	お	だ	う	く	ー	へ
る	い	す	が	ま	け	ま	い
き	か	ら	か	こ	め	ん	や
い	し	ぶ	る	ー	べ	り	ー
し	ん	え	し	と	う	が	ん

お知らせ

★ 6年生のみなさんに、「こんな給食あったらいいな」という給食のメニューを募集しています。選ばれると、来年1～3月の給食のメニューになります。しめきりは8月29日(金)です！募集要項をよく読んで応募して下さい。ステキなアイデアを待っています！

★ 8月の給食は8月26日(火)からです。メニューは、こめこカレーライス・牛乳・フルーツミックスです。

★ 8月生まれさんのバースデーパーティーは8月28日にします！
 またお知らせするので楽しみに♪

