

きょう きゅうしょく
今日の給食 6月10日(月)



チャンプルーは、^{おきなわけん}沖縄県の^{りょうり}郷土料理です。
 チャンプルーの『チャンプルー』とは、^{おきなわ}沖縄の方言で
 「^{いみ}まぜる」という意味です。今日は、^{きょう}豚肉、^{ぶたにく}豆腐、^{とうふ}にん
 じん、^{いた}ニラなどを炒め、^あたまごと合わせました。
 ビタミンとたんぱく質がしっかりとれる副菜です。
^{おきなわ}沖縄では、^{しま}島ドウフという^{すこ}少しかための^{とうふ}豆腐をつか
 って^{つく}作ります。



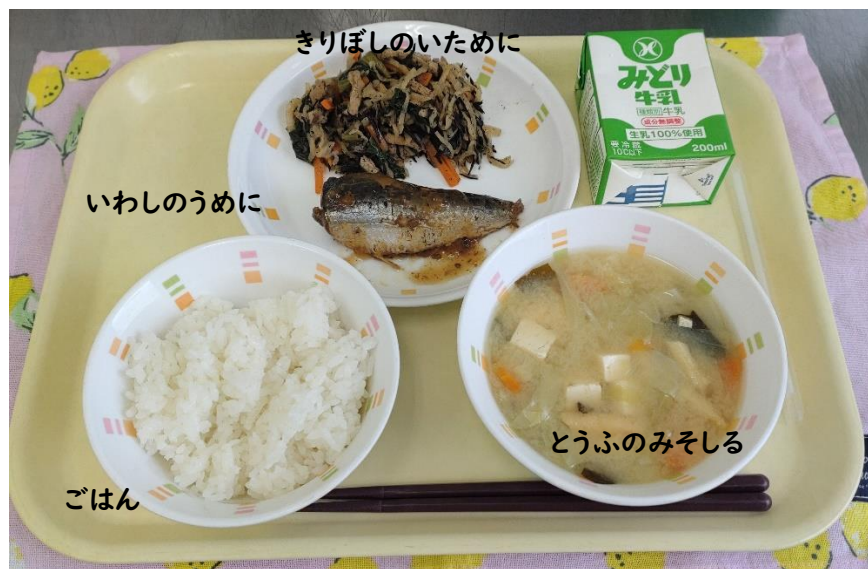
きょう きゅうしょく
今日の給食 6月11日(火)



今日は^{きょう}中学部さんが^{ちゅうがくぶ}育て^{しゅうかく}収穫した^{きゅうしょく}野菜を給食
 につかいました。ジャーマンポテトの^{たま}玉ねぎとじ
 やがいも、コンソメパスタスープの^{たま}玉ねぎです。
 みんなで^{あじ}味わって^{あじ}たべましょう!



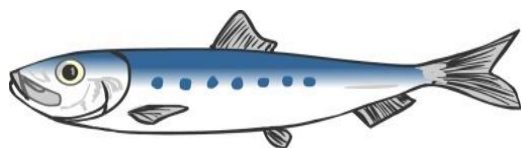
きょう きゅうしょく
今日の給食 6月12日(水)



きょう 今日、いわしのうめ煮です。

いわしには、まいわし、うるめいわし、かたくちいわし
などがあります。

きゅうしょく
給食クイズ



まいわしは、からだのある特徴から別名が付いています。

- ① みつぼし 三ツ星 ② ななつぼし 七つ星 ③ ほうき星

こた 答え: ②七つ星

きょう きゅうしょく
今日の給食 6月13日(木)



きょう 今日はお豆腐ナゲットを手作りしました。

お豆腐と鶏のひき肉を混ぜコーンを入れ油で揚げ
ました。しっかり食べごたえのあるナゲットです。

調理員さんが、丸めて形を整えて150個作ってく
れました。



きょう きゅうしょく
今日の給食 6月14日(金)



きょう にくだんご い にく つく
今日は肉団子を入れて肉じゃがを作りました。

にくだんご やさい ちようみりよう
肉団子に野菜のうまみと調味料がしみこんでおい

しくなります。にくだんご はい
しくなります。肉団子が入ってボリュームもあります。

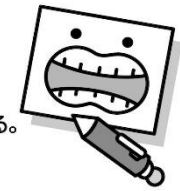
にくだんご すこ か た
す。肉団子は少しずつよく噛んで食べましょう。



かみかみクイズ



- Q1** かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代、卑弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたでしょう？
- ① 約390回 ② 約3900回 ③ 約39000回
- Q2** よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう？ の中を下にある言葉から選んで埋めましょう。
- ① だ液がたくさん出て、口の中の汚れや菌を落とし、 になるのを防ぐ。
- ② の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。
- ③ 脳がおなかいっぱいだと判断し、 を防ぐ。
- ④ 食べ物が細かくなり、だ液が混ざって、 しやすくなる。
- [消化 ・ 脳 ・ 食べ過ぎ ・ 虫歯]



- Q3** 2つの食べ物を比べて、かみごたえがある方に○をつけましょう。
- ① ごはん 食パン ② 生のきゅうり 生のにんじん ③ ゆでたごぼう ゆでたかぼちゃ
- ④ プリン だんご ⑤ ポテトチップス さきいか

- Q4** よくかんで食事をするために、どんなことをしたらいいでしょう？ いいと思うものを選びましょう。(いくつでも)
- ① なるべく早く食べる ④ 時間をかけて味わって食べる
- ② ひと口30回以上かんで食べる ⑤ 好き嫌いせず食べる
- ③ かたい物は飲み物で流し込む

