



こんだてひょう

平成21年6月30日
京丹後市立吉野小学校

月	火	水	木	金
		1 ◇シーフードピラフ ◇トマトときゅうりの 南蛮漬け ◇豚肉とレタスのスープ ◇牛乳	2 ◇白ごはん ◇サバの味噌煮 ◇きゅうりとじゃこの 酢の物 ◇すまし汁 ◇牛乳	3 ◇わかめごはん ◇かぼちゃのグラタン ◇トマトの和風サラダ ◇フルーツポンチ ◇牛乳
6 ◇白ごはん ◇揚げ鶏肉の五色あえ ◇きゅうりの土佐漬け ◇コーンスープ ◇牛乳	7 ◇白ごはん ◇納豆みそ ◇いかの華風あえ ◇セタそうめん汁 ◇セタゼリー ◇牛乳	8 ◇白ごはん ◇なすと鶏肉の辛味炒め ◇きゅうりの即席漬け ◇かぼちゃのみそ汁 ◇牛乳	9 ◇白ごはん ◇えのきバーグの 照り焼き ◇キャベツのレモン あえ ◇トマトと卵のスープ ◇牛乳	10 ◇白ごはん ◇トビウオの ラビゴットソース ◇即席漬け ◇冬瓜スープ ◇牛乳
13 ◇青しそごはん ◇豚肉の梅ドレッシン グあえ ◇かきたま汁 ◇ゆでとうもろこし ◇牛乳	14 ◇白ごはん ◇いかのカレー揚げ ◇焼豚ともやしの 香味あえ ◇なすのみそ汁 ◇牛乳	15 ◇麦ごはん ◇夏野菜のカレー ◇ツナときゅうりの 酢の物 ◇冷凍みかん ◇牛乳	16 ◇白ごはん ◇鶏肉とうすら卵の さっぱり煮 ◇夏野菜のごまみそ あえ ◇すまし汁 ◇牛乳	17 ◇さけのちらしずし ◇ゆかりあえ ◇すまし汁 ◇アイス ◇牛乳

身目の
むくももの

なつの光をうけて育つ なす

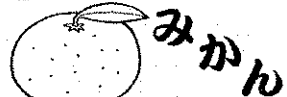
なすは、夏の太陽の光をたっぷりあびて、きれいなこいむらさき色になります。つるつるした皮がピッカリ光ってとってもきれいですね。このきれいなむらさき色が夏にはピッタリのえいようのもと！

新せんなものには、「へた」ととげがあるので気をつけてね。

ぬかづけにしたり、ニンシといたり、トマトといためてもおいしいよ！

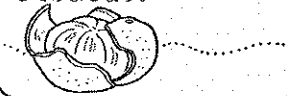


捨てるどころがない？



みかんの袋や白いすじには食物繊維がたくさん含まれていて、果肉だけ食べるよりも約2.5倍摂取することができます。

また、皮を乾燥させたものを「陳皮(ちんぴ)」といい、漢方ではせきどめなどに効果があるといいます。ほかにも入浴剤がわりに利用できます。このように、余すことなく利用できるみかんを、もっと活用してみましょう。



水分補給

どんなものを
飲めばいいの？

通常的水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意



？ 果物クイズに挑戦しよう！

① 森のバターとも呼ばれ、豚のもも肉よりも脂肪が多い果物は？

② 実のつき方が、ぶどうのようになっているから名づけられた果物は？



© 2009 京丹後市立吉野小学校