



7月はいぜんひよう



嬉野学校給食センター

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
日本 ^{にほん} で食 ^た べられているなすは、紫色 ^{むらさきいろ} が多いですが、世界 ^{せかい} には白 ^{しろ} やみどり、紫 ^{むらさき} と白 ^{しろ} のしましまのなすがあるそうです。	にらにはビタミンやカリウムなどの栄養 ^{えいよう} が豊富 ^{ほうふ} で、疲れ ^{つか} れやすい人 ^{ひと} にはおススメの食材 ^{しょくざい} です。	今年 ^{ことし} も嬉野 ^{うれの} でとれたものをつかった「うまかもん給食 ^{きよく} 」を実施 ^{じっし} します。楽しみにしていってください。	7月 ^{なつ} 7日は七夕 ^{たなばた} です。今日 ^{けふ} の給食 ^{きよく} は天 ^{あま} の川 ^{かわ} を魚 ^{うお} そうめん、星 ^{ほし} をおくらでイメーシしています。7月 ^{なつ} 7日は晴 ^は れるといいですね。	今日 ^{けふ} は、セルフホットブックになっています。昔 ^{むかし} 割 ^{わり} りのパソにウインナーとサラダをはさんで食 ^た べてください。
8	9	10	11	12
だしに使 ^{つか} っている、昆布 ^{こんぶ} にはグルタミン酸 ^{グルタミンさん} とアスパラギン酸 ^{アスパギんさん} といううまみ成分 ^{せいぶん} がたくさん含ま ^{ふく} まれています。こんぶのうまみをしっかりと吸 ^あ わいましょう。	今日 ^{けふ} は吉田 ^{よした} が学校のリクエスです。みなさんが大好 ^{だいす} きな定番 ^{ていばん} のメニューがそろいました。しっかりと食 ^た べましょう。	燻 ^{にほ} 干 ^{かん} し・かつお節 ^{せう} ・昆布 ^{こんぶ} などから取るだしは、日本 ^{にほん} 料理 ^{りやう} にかかせません。今日 ^{けふ} はなにだしかわかるかな？献立 ^{けんたてい} 表 ^{ひょう} を見るとわかるよ。	ジューシーとは、豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} とひじきと野菜 ^{やさい} などが入 ^{はい} った沖縄 ^{おきな} 縄 ^{なは} の混ぜご飯 ^{はん} です。雑炊 ^{ぞうじ} がなまって、ジューシーとなったそうです。	じゃがいもの緑色 ^{みどりいろ} の皮 ^{かわ} や、身 ^み にはソラニンという毒 ^{どく} があるので、注意 ^{ちゅうい} しましょう。
15	16	17	18	19

食育クイズ!!



問題

北海^{ほくかい}道の根室^{ねむろ}のあたりでとれる昆布^{こんぶ}は、とても長^{なが}くなります。それは、何^{なん}くらいになるでしょうか?

- 1 大人の身長^{しんたうのしんちやう}と同じくらい
1.5 m
- 2 2階^{にがい}建ての家^{いへ}と同じくらい
10 m
- 3 4階^{よんがい}建てのビルと同じくらい
20 m



問題

若布^{わかふ}や昆布^{こんぶ}は、海^{かい}でとれる海藻^{かいそう}です。次のうち、海藻^{かいそう}がもとになっている食^{しょく}べ物は何^{なん}でしょうか?

- 1 白濁^{はくじやく}
- 2 春雨^{こんう}
- 3 心太^{しんたい}



答え

「模範^{もはん}布^ふ」と呼ばれる、4階^{よんがい}建てのビルと同じくらい(20m)になるものがあひます。



答え

心太^{しんたい}は、海藻^{かいそう}の天草^{てんそう}から作^{つく}られます。

