

🌸 ランチタイムレター 🌸

へいせい ねん がつ にち げつようび
平成29年6月12日 月曜日

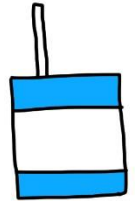
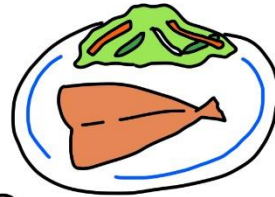
きょう こんだて 今日の献立

- ごはん
- アジフライ
- コールスロー
- みそしる
- ぎゅうにゅう

! ！
ごはん
(サラダボウル)



コールスロー
アジフライ
(ふかざら)



みそしる
(わん)

きょう はなし
今日は、アジフライにの「あじ」について話をします。

がつ た せいちょう
5月に「まめあじ」を出しましたが、まめあじが成長すると、
「あじ」になります。

いちねんじゅう た さかな とく なつ きせつ
あじは一年中食べられる魚ですが、特に夏がおいしい季節

きょう
です。今日は、アジフライにしてみました。

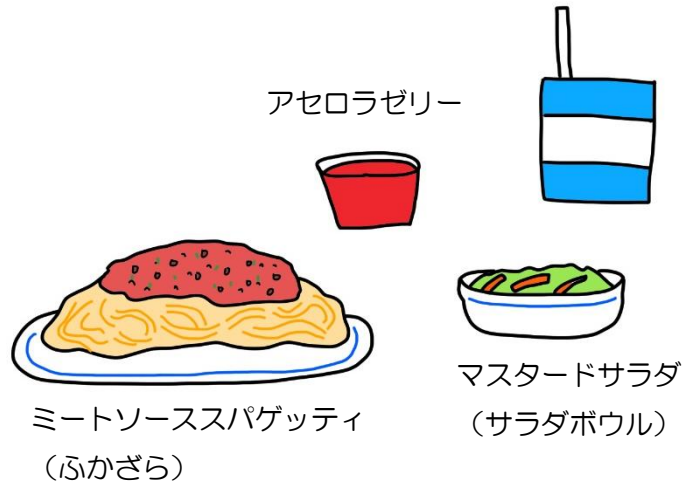
こま ほね き た
細かい骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。

❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち かようび
平成29年6月13日 火曜日

きょう こんだて 今日の献立

- ミートソーススパゲッティ
- マスタードサラダ
- アセロラゼリー
- ぎゅうにゅう



きょう つか かん
今日は、ゼリーに使った「アセロラ」に関するクイズをします。

「アセロラ」は赤い実のくだものです。

アセロラには、「ビタミンC」がたくさん入っています。

その量は、レモンよりも多いのです。さて、アセロラにはレモン

の何倍「ビタミンC」が入っているでしょうか？

- ①3倍 ②12倍 ③17倍

せいがい せいはい シー ひふ め う
正解は、③の17倍です。「ビタミンC」は皮膚や目を受ける

しがいせん しげき こうか
紫外線の刺激をやわらげる効果があります。

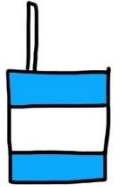
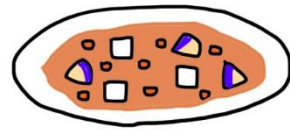
❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち すいようび
平成29年6月14日 水曜日

きょう こんだて 今日の献立

- ごはん
- なすいりマーボー豆腐
- ニラたまスープ
- ぎゅうにゅう

なすいりマーボー豆腐
(ふかざら)



ごはん
(サラダボウル)



ニラたまスープ
(わん)

きょう はい はなし
今日は、スープに入っている「ニラ」について話します。

どくとく やさい
ニラは、独特のにおいがある野菜です。このにおいは、「アリシン」
ぶっしつ
という物質のにおいで、「アリシン」は「にんにく」や「ねぎ」
はい
にも入っています。

つか かいふく かぜ よぼう
「アリシン」は、疲れを回復したり、風邪を予防したりする

はたら
働きがあります。

しょくよく だ こうか あつ しょくよく だ
また、食欲を出す効果もあるので、暑さで食欲が出ないとき

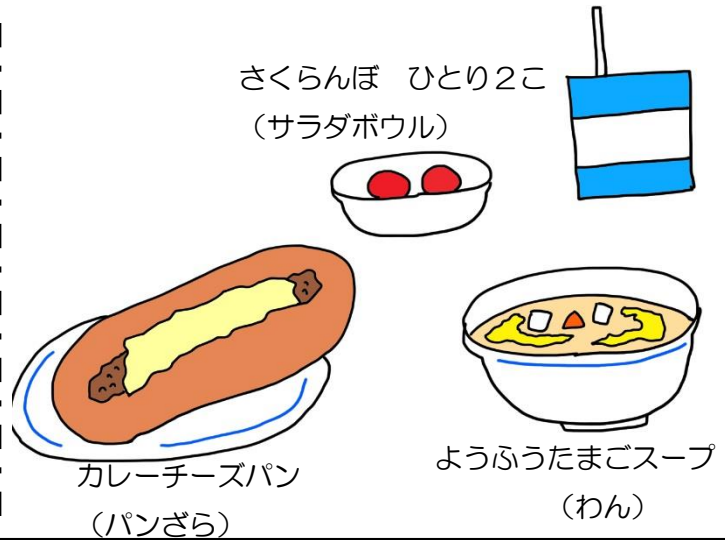
やさい のこ た
にぴったりの野菜です。残さず食べましょう。

❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち もくようび
平成29年6月15日 木曜日

きょう こんだて 今日の献立

- カレーチーズパン
- ようふうたまごスープ
- さくらんぼ
- ぎゅうにゅう



きょう はなし
今日は、「さくらんぼ」について話をします。

さくらんぼは、6月から7月が旬のくだものです。栽培が難しく、

成長に合った気候が限られているため、値段の高いくだもの

その見た目や、値段の高さから、「赤い宝石」ともいわれています。

さくらんぼは1粒に、ビタミンやカリウム、ぶどう糖などの栄養
がバランスよく入っています。

そのため、肌をきれいにしたり、目の疲れをとったりする働き

があります。旬のさくらんぼを、よく味わって食べましょう。

❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち きんようび
平成29年6月16日 金曜日

きょう こんだて 今日の献立

- むぎごはん
- さけのごまだれやき
- おかかおひたし
- けんちんじる
- ぎゅうにゅう

きょう た とき しせい はなし
今日は、食べる時の「姿勢」について話をします。

きゅうしょく た とき ほう て つくえ
給食を食べている時、おはしをもっていない方の手が、机の

した かく ひと
下に隠れている人がたくさんいます。

た からだ かたむ た
そのように食べているから、体がななめに傾いたまま食べて

ひと おお しせい なお
いる人も多いです。姿勢は「くせ」になるとなかなか直すことが
できません。

せすじ の た
背筋をまっすぐ伸ばして、おわんをもって食べましょう。

