

6月4日（日）～10日（土）



# は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。

虫歯を予防するには、歯みがきの他にも、栄養バランスのよい食事や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

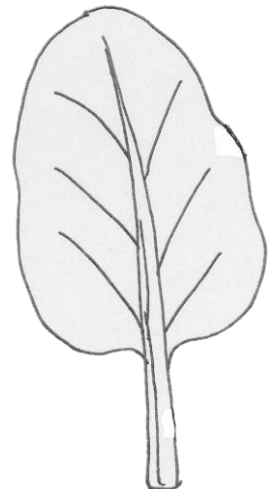
この1週間は、歯をじょうぶにするカルシウムを多く含むたべものや、かみごたえのあるたべものが、たくさん出てきます。よくかんで食べましょう。

6月6日（火）

## ちしゃな ～ちしゃなのみそしる～

「うまいな」や「ふだんそう」のことを、泉州ではちしゃなといいます。葉は厚く、色は深緑色です。

ほうれんそうなどは株ごと収穫しますが、ちしゃなは、葉だけを大きくなるごとに収穫します。



6月13日（火）

# ちくわ

いそべ  
～ちくわの磯辺あげ～

ちくわは、<sup>き</sup>切り口がまるくて、  
<sup>たけ</sup>竹の輪に似ているので、<sup>ちくわ</sup>竹輪とい  
<sup>さかな</sup>ます。ちくわは魚のすり身から作  
<sup>つく</sup>られます。

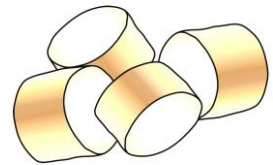


6月16日（金）

クイズ

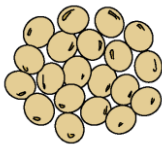
# ふ

～ふのみそしる～



ふは、<sup>なに</sup>何からできているのでしょうか。

① だいず



② 米



③ 小麦



こたえ・・・③小麦です。

<sup>こむぎ</sup>小麦粉を水でよく練ってだんごにし、それを水の中で洗うとゴ  
<sup>のこ</sup>ムのようなものが残ります。グルテンといい、パンなどを作ると  
<sup>ひつよう</sup>きに必要<sup>ねば</sup>な粘りのもとです。それを、ゆでたり焼いたりしたもの  
が「ふ」です。

6月19日(月)

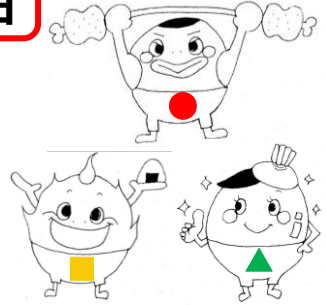
まいつき 毎月19日は食育の日



# ごはん



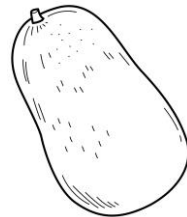
エネルギーのもと



ごはんは、<sup>たんすいかぶつ</sup>炭水化物という<sup>えいようそ</sup>栄養素が、<sup>ふく</sup>たくさん含まれています。  
<sup>からだ</sup>体や<sup>のう</sup>脳を<sup>うご</sup>動かす「エネルギーのもと」になります。  
<sup>きゅうしょく</sup>給食の<sup>こめ</sup>米は、<sup>かがわけんさん</sup>香川県産の「<sup>ひんしゅ</sup>ヒノヒカリ」という品種です。  
<sup>きゅうしょくしつ</sup>給食室で<sup>た</sup>炊いています。

6月23日(金)

# とうがん

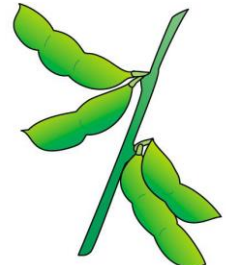


なつ  
～夏のさわやかとうがんスープ～

<sup>とうがん</sup>冬瓜は、<sup>か</sup>ウリ科の<sup>しょくぶつ</sup>植物で、<sup>なつ</sup>夏にとれる<sup>やさい</sup>野菜です。<sup>すず</sup>涼しいところ  
 においておくと、<sup>ふゆ</sup>冬まで<sup>ほそん</sup>保存できます。<sup>み</sup>実は<sup>おお</sup>大きく、4～7キログラム  
 もあります。  
<sup>にほん</sup>日本では、<sup>ふる</sup>古く<sup>へいあん</sup>平安時代(1000年<sup>ねん</sup>くらい<sup>まえ</sup>前)から<sup>た</sup>食べられて  
 きました。<sup>きしわだし</sup>岸和田市では「かもうり」ともいいます。

6月26日（月）

# えだまめ



えだまめは、まだ熟<sup>じゆく</sup>していないだいずを、枝<sup>えだ</sup>についたまま収穫<sup>しゆくかく</sup>するので、えだまめといいます。枝<sup>えだ</sup>つきの方が鮮<sup>ほう</sup>度が落ち<sup>せんと</sup>にくいからです。

えだまめは、やさいと<sup>おな</sup>同じ、体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>を整<sup>ととの</sup>えるたべもの<sup>なかま</sup>の仲間<sup>なかま</sup>です。大き<sup>おお</sup>くなってだいずになると、肉<sup>にく</sup>や魚<sup>さかな</sup>と<sup>おな</sup>同じ、体<sup>からだ</sup>をつくるたべもの<sup>なかま</sup>の仲間<sup>なかま</sup>にかわります。

6月28日（水）

す

# 酢のはたらき

～とりにくとたまごのさっぱり～

酢<sup>す</sup>にはいろいろなはたらきがあります。

- 消化<sup>しょうか</sup>を助け、食欲<sup>たす</sup>を増<sup>しょくよく</sup>す
- 疲れ<sup>つか</sup>をとる
- ばい菌<sup>きん</sup>が増<sup>ふ</sup>えないようにする
- 肉<sup>にく</sup>や、魚<sup>さかな</sup>の骨<sup>ほね</sup>をやわらかくする
- 肉<sup>にく</sup>や魚<sup>さかな</sup>のくさみをとる など

