

きゅうしよくたより

日	曜	献立	主食	おやつ	
1	月	和風ピラフ, きゅうりと黒ごまのサラダ, ふわふわスープ	ごはん	お好み焼き	牛乳
2	火	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, オレンジ	ごはん	ピンキーパン	牛乳
3	水	鶏のからあげ, 切干大根煮, ミニトマト, みそ汁	ごはん	黒みつきな粉蒸しパン	牛乳
4	木	伴八宝, 納豆, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド	カルピス
5	金	七タカレー, キャベツとコーンのサラダ, スイカ	ごはん	七タそうめん	お茶
6	土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん		
7	日				
8	月	鶏肉のクリーム煮, わかめときゅうりのゴマ酢和え, 菜めし	ごはん	スパゲッティ	牛乳
9	火	鯖の塩焼き, ごま和え, みそ汁	ごはん	ハワイアンクラフティ	牛乳
10	水	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	冷やしうどん	お茶
11	木	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
12	金	イタリアンスパゲッティ, フレンチサラダ, オクラスープ	めん	おにぎり	お茶
13	土	きつねうどん, オレンジ	めん		
14	日				
15	月				
16	火	お弁当の日		スティックパン	果汁
17	水	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	焼きそば	牛乳
18	木	中華丼, みかんときゅうりのごま酢和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
19	金	ドライカレー, キャベツとパインのサラダ, スープ	ごはん	おにぎり	お茶
20	土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
21	日				
22	月	五目鶏ごはん, ごまマヨネーズ和え, みそ汁	ごはん	そうめん	お茶
23	火	酢豚, 中華スープ, オレンジ	ごはん	黒糖わらびもち	牛乳
24	水	コロッケ, おかか和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ラップおにぎり	お茶
25	木	カレーライス, フルーツポンチ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
26	金	高野豆腐のそぼろ丼, ツナひじきサラダ, みそ汁	ごはん	小倉蒸しパン	カルピス
27	土	親子うどん, バナナ	めん		
28	日				
29	月	骨太ごはん, ポテトサラダ, かきたま汁, オレンジ	ごはん	ふかし芋	牛乳
30	火	ビビンバ丼, スープ, バナナ	ごはん	そうめん	お茶
31	水	ハンバーグ, ごぼうサラダ, ミニトマト, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	フルーツサンデー	牛乳

食育クイズ♪

夏といえば「スイカ」！！
スイカの一番甘い部分はどこでしょうか？



スイカは実の外側から内側に向かってだんだん甘くなっていき、スイカの中心が一番甘くなるようになっていきます。
これは動物がスイカを外側から食べて、食べ進めるとどんどん甘くなっていき最後まで飽きずに食べてもらうことが目的だそうです。
スイカからすると、たくさん食べてもらったほうが子孫が残りやすくなるからです。

- ①たねの周り ②中心 ③皮の近く

正解は②中心