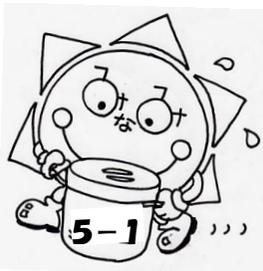


ぴかまるきゅうしょくにつき

平成22年6月22日(火)

昔、マグロは下等な食べ物とされていましたが、江戸時代から急に流行したそうです。マグロを食べると頭がよくなると言われています。なぜでしょう？それは、学習・記憶能力を高めるドコサヘキサエン酸（DHA）が、魚の中で最も多く含まれるからです。

今日はマグロのそぼろと、炒り卵、えだまめの3色がきれいなそぼろ丼でした。残さず食べたから、頭もよくなるといいなあ...



ぴかまるからの ちょうせんじょう

今日の給食のゼリーには、さくらんぼが入っています。

さくらんぼの旬（たくさんとれて、おいしい季節）は、次のうちのいつでしょうか？

- ① 3月 ② 6月 ③ 12月

こたえ

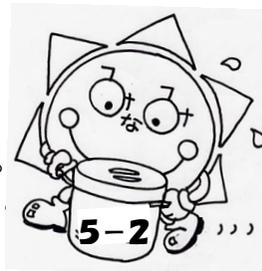
②の6月です。今日はゼリーですが、給食ではなるべく「旬」の果物のデザートを出すようにしています。この季節に、さくらんぼのおいさを味わってくださいね。

ぴかまるきゅうしょくにつき

平成22年6月23日(水)

今日の給食のハムカツは、おうちで食べるハムと少し色が違うかもしれません。白っぽい色に感じませんか？それは、ふつうのハムで使われている、長持ちさせるための保存料や見栄えや味をよくするための発色剤や化学調味料を使っているからです。

ハムにもいろんな種類があるんだね。添加物なしのハム本来の味を楽しみました。ゆで野菜も、ハムカツと一緒にパンにはさんで食べたよ。



今月の給食のめあては

「せいけつに心がけよう」です。

せっかく手洗いをして、まちがえた洗い方では汚れは落ちきれいていません。次のことをチェックしながら、正しい手洗いについて確認しましょう。

- 手のひらは爪を立てて洗っている
 - つめの間、指の間、手首もしっかり洗っている
 - 洗い終わったら、せいけつなハンカチでふいている
- 正しい手洗いをしてから給食の準備をしましょう！！