

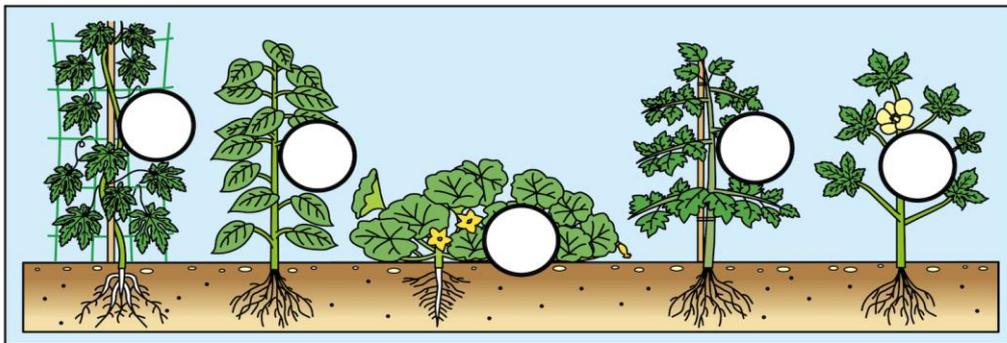
# 8月こんだてひょう

R6. 8月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に摂ってほしい食品
27	火			鶏肉のレモン漬け おひたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 油 砂糖 みりん 醤油 レモン汁 小松菜 キャベツ 人参 醤油 じゃが芋 玉ねぎ 生揚げ わかめ みそ 煮干し	魚 卵 きのこと乳製品
28	水	 食パン		ラタトゥイユ たまごスープ いちごジャム	豚肉 玉ねぎ なす トマト パプリカ ズッキーニ セロリ にんにく オリーブ油 / 卵 ベーコン 玉ねぎ 人参 干し椎茸 青梗菜 塩 醤油 こしょう 片栗粉 / 白ワイン 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 海藻
29	木			さばのトマみそ煮 ごま和え すまし汁	さば トマト ケチャップ みそ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 ごま 豆腐 わかめ かまぼこ 人参 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 きのこと果物
30	金	 麦		フルーツヨーグルト 夏野菜のカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ ヨーグルト 豚肉 かぼちゃ トマト 玉ねぎ 人参 なす ピーマン 油 にんにく 生姜 / / ケチャップ カレールー	芋 豆製品 魚 卵 きのこと海藻

## 夏野菜クイズあれこれ

**Q1** 下の絵は、夏に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



**Q2** 次の野菜を英語で何と言う？ 線でつないでみよう！



**Cucumber**    **Edamame**    **Corn**    **Eggplant**

**Q3** 次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

① ナス科の野菜である	② 日本で一番多く出回っているのは「金太郎」という品種	③ コンブと同じ「うま味」成分がある	④ 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある
----------------	--------------------------------	-----------------------	-----------------------------------

**こたえ**

**Q1** = 左の図  
**Q2** = ① なす—Eggplant ② 枝豆—Edamame  
 ③ きゅうり—Cucumber ④ とうもろこし—Corn  
**Q3** = ② 熟しても果肉がぐずれにくい「桃太郎」という品種が一番多く出回っている。