

## 11月16日(金)

## かぜの予防に効果のある栄養素

たんぱく質



肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など

体を温める働きがあり、寒さへの抵抗力を高めます。

ビタミンA



レバー、卵黄、野菜など

皮膚、鼻やのどのねんまくを強くし、ウイルスが体内に入るのを防ぎます。

ビタミンC



野菜・果物など

免疫力を高めて、かぜをひきにくくします。

「中華丼」は、「うすら卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

 ちゅうかどんぶり  
 もやしのちゅうかあえ  
 りんご  
 ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、さとう でんぶん、こまあぶら いりごま(しろ)、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、うすらたまご ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) はくさい、たまねぎ、たけのこ にら、しょうが しいたけ、もやし、さんどまめ りんご

 クイズ12 ちゅうかどんぶりがトロリとしているのは、「でんぶん」という  
 ところみをつけるものを加えているからです。何のでんぶんでしょうか。

① ジャがいも ② 水あめ ③ こめ

## 一口メモ

 ○昨日5年生が家庭科で「ご飯のたき方で味がかわるか  
 比べてみよう」をめあてに、ご飯をたきました。比べたのは、

 今週は、「食育週間」です。  
 食について考えましょう。

 米に水を吸水したものと吸水しないもの、たき上がったごはんを  
 蒸らしたものと蒸らさなかったもの、加熱を強火、中火、弱火で  
 たいたものと弱火、中火、強火でたいたものを比べました。

 家では、炊飯器でごはんをたきますが、学校では、米から  
 ご飯に変わるようすがわかるように中が見えるなべで  
 ご飯をたきます。他のグループがたいたご飯を食べ比べ  
 して、ご飯をたくには、吸水と蒸らしは必要、たき方は、強火、  
 中火、弱火がよいことを確認しました。


○今日のデザートは、りんごです。今日のりんごは、青森県の

あおもりけん


 「ふじ」です。ふじは、今から56年前に登録された  
 りんごです。青森県藤崎町の「藤」と富士山のように  
 日本一のりんごになってほしいという思いからつけら  
 れました。

 【おまけクイズ】青森県は、りんごをたくさん作って  
 います。何種類ぐらいのりんごを作っているのでしょうか。

① 30種類 ② 40種類 ③ 50種類

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	にら	高知県
はくさい	長野県	しょうが	高知県	たけのこ(缶)	愛媛県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え③