

11月16日(金)

## かぜの予防に効果のある栄養素



肉、魚、卵、大豆・豆製品、牛乳・乳製品など

かのう あたか はたら 体を温める働きがあり、寒さへの抵抗力を高めます。



レバー、卵黄、野菜など

皮ふ、鼻やのどのねんまくを強くし、ウイルスが体内に入るのは防ぎます。



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、「うずら卵」の個別対応対立です。

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、ごまあぶら いりごま(しろ)、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ふたにく、うずらたまご 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 にんじん、にら、しょうが しいだけ、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 じゃがいも ② 氷あめ 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、  
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  
ご飯に変わらよう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

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。



「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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ① おまけクイズの答え③