

11月20日(火)

ほうれん草



ほうれん草は、体の調子を整える
カロテンやビタミンC、鉄やカルシウムをたっぷり含んでいます。

冬のほうれん草は、夏のものに
くらべ、3倍のビタミンCを含み、
甘みがあっておいしいです。

きょうのこんだて

けいにくとやさいのケチャップに
ほうれんそうのグラタン
みかん
こくとうパン
きゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、マカロニ、サラダあぶら クリーム、こむぎこ、パンに パン
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ベーコン きゅうにゅう、ふんまつチーズ
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ、にんじん、コーン さんどまめ、たまねぎ ほうれんそう、みかん

一口メモ

クイズ14 ほうれん草と小松菜は、見た目がとてもよく似ています。根に
近いところが赤い色をしているのは、どちらでしょうか。

① ほうれん草 ② 小松菜

○今日の副菜は「ほうれんそうのグラタン」です。

ほうれん草は、カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムを
たくさん含んでいます。これから季節、かぜを
予防するためにも、めんえき力やからだのていこう力を
高めるためにもおすすめのたべものです。



○10月19日に6年生が受けた食育教室の時に、毎日

新聞社の記者の方が来られて
いました。11月16日(金)発行の
「毎日小学生新聞」において、
食育教室の記事がのりました。
職員室横の新聞コーナーで見て
ください。



まいにち うごくせいしんぶん きじ ぱっすい
毎日小学生新聞記事より抜粋

味覚の秋
学校で食育真っ盛り



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	三度豆(冷)	タイ
キャベツ	長野県	ほうれん草	岐阜県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①