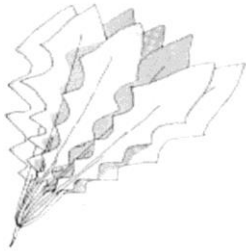


11月20日(火)

ぼうれん そう 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。

クイズ14　ほうれん草^{ほうれんそう}と小松菜^{こまつな}は、見た^み目^めがと^にてもよく似^にています。根^ねに
 近^{ちか}いところ^{ところ}が赤^{あか}い色^{いろ}をして^{して}いるのは、どちら^{どちら}でしょうか。
 ①　ほうれん草^{ほうれんそう}　　　　　　　　　②　小松菜^{こまつな}

一口メモ

○今日の副菜は「ほうれんそうのグラタン」です。

ほうれん草^{そう}は、カロテン、ビタミンC、鉄^{てつ}、カルシウムを
たくさんふくんでいます。これからの季節^{きせつ}、かぜを
予防^{よぼう}するためにも、めんえき力^{りょく}やからだのていこう力^{りょく}を
高め^{たか}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^{しょくいくきょうしつ}食育教室の時に、^{まいにち}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

まいにちしょうがくせいしんぶん
「毎日小学生新聞」において、
食育教室の^きじ^じの記事がのりました。
しょくいんしつよこ^{しんぶん}
職員室横の新聞コーナーで見て
ください。



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
ぎゅうにゅう

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、パンこ パン
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ベーコン ぎゅうにゅう、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

あ おく あき
味覚の秋
げん じょう しょうく いち ぎ さいか
学校で食育真っ盛り

まいにちしょうがくせいしんぶん きじ ぱっすい
毎日小学生新聞記事より抜粋

だし飲み比べ おくら 上福小
「おかわりください」

大阪市立上福島小学校では、毎月、6年生を対象に、和食の基礎となる「だし」や大阪伝統の食文化について学ぶ食育教室が開催されています。食育教室が盛んに行われてきたことが、市内



▲だしを飲み比べる下塩漬水の子どもたち



ミシュラン一つ星の和食店「日本料理 かが万」の藤原利光さん58が、利房屋布と折り立ての鯉節を使ったただいまのメニューを披露していました。

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 ☐ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①