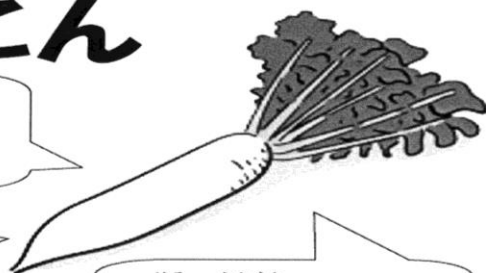


12月3日 (月)

だいこん

かぜの予防をする、
ビタミンCが豊富です。

食べ物の消化を
助けます。



春の七草のひとつで
ある「すずしろ」です。

きょうのこんだて

ぶたにくのしょうがやき
みそしる
だいこんのにももの
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) じゃがいも、さとう、でんぶ サラダあぶら、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし けいにく、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) たまねぎ、しょうが、はくさい にんじん、あおねぎ、えのきたけ だいこん

クイズ1 ショウガの体をばかばかにする働きのある成分の名前は何か。

① リコピン ② ジンゲロン ③ ショウガオール

一口メモ

○今週は「歯と口の健康強調週間」です。

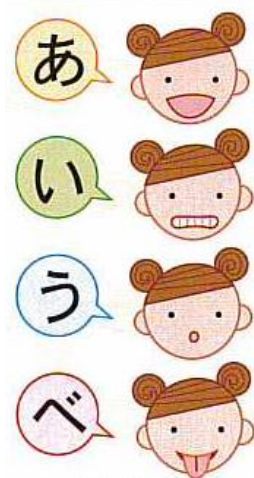
今日のかむかむメニューは「ぶたにくの
しょうがやき」です。一口30回意識して

かんで食べましょう。給食時には「健康委員会」からも放送しますので、よく聞いて
ください。食後には、歯みがきサンバの曲に合わせていつもよりていねいに歯をみが
きましょう。



今週は、「歯と口の健康強調週間」です。よくかんで食べることを意識しましょう。

○今日の児童朝会でも校長先生が話されていましたが、インフルエンザがはやる季節となりました。昨年の健康委員会の集会で紹介しました「あいうべたいそう」がインフルエンザの予防にとっても
こうかがあるので、ご家族みなで、あいうべたいそうを行うことを
おすすめします。口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かすことを
一日30セットを目標に行いましょう。したがきたえられ、口呼吸から
鼻呼吸へとつながります。鼻呼吸になることで、インフルエンザの
予防になります。また、だ液の量もふえますので、口の中の殺菌効果が高くなります。
今週はとくに「よくかんで、鼻で呼吸することを意識して健康な体づくりをしていきましょう」



○今日の給食の副菜は、「だいこんのにももの」です。

だいこんには、かぜを予防するビタミンCがたくさん入っています。食事でも免疫力を高めていきましょう。



じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	たまねぎ	北海道
はくさい	茨城県	だいこん	兵庫県	青ねぎ	徳島県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③