

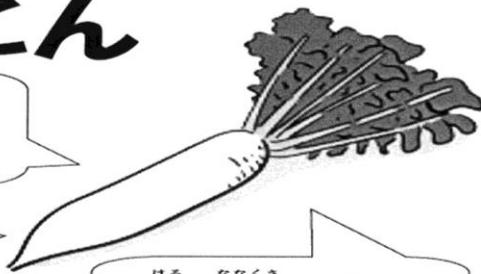
# 12月3日（月）

## 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  
助けてます。

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  
だいこんのにもの  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもととなる) じゃがいも、さとう、でんぶん サラダあぶら、ごはん
あ	(おもにからだをつくる) ぶたにく、あかもめ、しろみそ だいこんぶ、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、えのきだけ 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でしょうか。

- 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

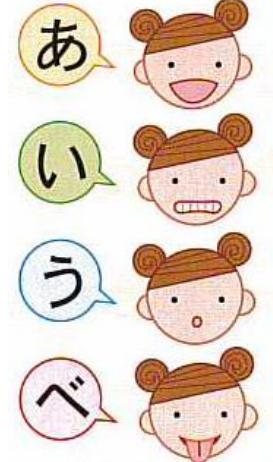
かんで食べましょう。給食時間には「健康委員会」からも放送しますので、よく聞いてください。食後には、歯みがきサンバの曲に合わせていつもよりていねいに歯をみがきましょう。

○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



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。

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、ご家族みんなで、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セットを目指に行いましょう。したがきたえられ、口呼吸から鼻呼吸へとうながします。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 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③