

12月7日 (金)

自分の食生活を見直そう

①朝ごはんを
食べていますか？②おやつは、時間をきめて、
種類や量を考えて
食べていますか？③脂質や塩分、糖分の
とりすぎに気をつけて
いますか？④すききらいしないで
食べていますか？自分の食生活をふりかえり、
できていないことは、今日から
がんばりましょう。⑤よくかんで味わって
食べていますか？⑥食べ物や食事に関わる
人々に感謝して食べて
いますか？

「えびととうふのスープ」は、「えび」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

あげシューマイ
えびととうふのスープ
もやしとコーンのピリからあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) なたねあぶら、ラー油、ごはん さとう
あか	(おもにからだをつくる) にくシューマイ、えび、とうふ 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、しろねぎ、にんじん にら、しいたけ、もやし コーン

クイズ5 もやしとコーンのピリ辛あえに使われているピリッと辛い調味料は
何でしょうか。

① ラー油 ② トウバンジャン ③ 酢

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「ごはん」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。○先週1、2年生が、なかよし畑で収穫したさつまいもを
家庭科室のオーブンでやきました。出来上がったやきいもを2年生が包丁で切って、1年生の
分も合わせて60人分に切り分けました。切ったやきいもは、1年生に渡すために2年生が作った
紙のケースに入れて、1年生に渡しました。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。

上手に切れました。

2年生が作った
ケース1年生より一足お
先に試食しました1年生にわたし
しました

はくさい	茨城県	にんじん	長崎県	コーン(冷)	北海道
白ねぎ	鳥取県	にら	高知県	もやし	ミヤンマー(工場:岐阜)

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①