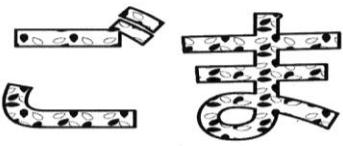


1月 21日 (月)



ごまは、植物の種の部分です。脂質が多く含まれていて、しぶると「ごま油」をとることができます。おもにエネルギーのもとになる「黄」の食品です。



一口メモ

○今週は毎月の「食育週間」と、1月の「給食週間」を合わせて取り組みます。

毎年1月24日～30日が「全国学校給食週間」です。これは、明治時代に始まった学校給食が第二次世界大戦で中断し、それが戦後再開されたことを記念するために始まりました。今朝の放送朝会で、校長先生から話されましたように、ありがとうございますの気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

○先週の木曜日に2年生に食に関する指導をしました。「よくかんで食べよう」をテーマに



行いました。まずは、かむ実験をして、つばがでたり、あごが動いてたりすることに気づきました。その後、よくかんで食べると6つの体にいいことがあることを学習し、最後に今日からやってみることを書きました。「35回かむのをいしきする」「ゆっくりよくかむ(20回)」「一口に30回かんで食べすぎをふせぎたいです」等と書いていました。家でもよくかんで食べてほしいです。

【おまけクイズ】 きょうのきくなは、どこで作られたものでしょうか。

- ① 和歌山県 ② 大阪府 ③ 京都府

きょうのこんだて
ぶたにくのごまだれやき
みぞしる
きくなはくさいのおひたし
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) ねりごま、さとう、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 ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしきととのえる) ピーマン、だいこん、たまねぎ にんじん、あおねぎ、えのきだけ はくさい、きくな

クイズタ 今日の給食にでている「きくな」は、一年に1箇だけの登場ですが、次のうち、一年に何回も登場する食べ物はどれでしょうか。
① てぼ豆 ② すいか ③ くじら

今週は、「食育週間・給食週間」です。食について考えましょう。

学校給食の始まり



戦後初の学校給食開始



じっけん
でたり、あごが動いてたりすることに気づき
ました。その後、よくかんで食べると6つの体に
いいことがあることを学習し、最後に今日から
やってみることを書きました。「35回かむのを
いしきする」「ゆっくりよくかむ(20回)」「一口に30回かんで食べすぎをふせぎたいです」

等と書いていました。家でもよくかんで食べてほしいです。

【おまけクイズ】 きょうのきくなは、どこで作られたものでしょうか。

- ① 和歌山県 ② 大阪府 ③ 京都府



はくさい	愛知県	にんじん	鹿児島県	えのきたけ	長野県
だいこん	鹿児島県	ピーマン	宮崎県	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：① おまけクイズの答え：②