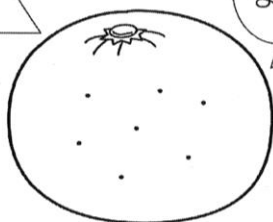


4月23日(火)

## あまなつかん

ビタミンCがたっぷりです。

そのため、かぜや病気に負けない元気な体になしてくれます。



あまなつかんは「<sup>かわの</sup>川野ナツダイダイ」という品種で、<sup>なつ</sup>夏みかんより早い時期から食べられます。

きょうのこんだて

おさつパン  
ぎゅうにゅう  
カレースープスパゲッティ  
やきかぼちゃ  
あまなつかん

き	(おもにエネルギーのもとになる) おさつパン、スパゲッティ
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく ベーコン
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) にんじん、たまねぎ、ピーマン しめじ、かぼちゃ、あまなつかん

クイズ11 かぼちゃと同じ仲間の野菜は、どれでしょうか。

① きゅうり ② たまねぎ ③ にんじん

## 一口メモ

○ 今日はデザートに「あまなつかん」がついています。

あまなつかんは、みかんのなかまでです。

<sup>からだ</sup>体のつかれをとったり、かぜにかかりにくくしてくれる  
ビタミンCをたくさんふくんでいます。

あまなつかんは、「<sup>かわの</sup>川野ナツダイダイ」という品種です。

あまなつかんのすっぱさは、クエン<sup>さん</sup>酸という成分です。

クエン<sup>さん</sup>酸は、胃酸を多く出す働きやつかれを回復してくれるはたらきがあります。



○ 仮設校舎の横の木に左の花が咲いています。



みなさん気づいていましたか。

この花は、りんごの花です。去年、青森りんごの食育

を受けたときに、りんごの花のめしべに、おしべの

花粉をつけてりんごの実がなるようにすることを教え

てもらいました。青森県では、マメコバチという小さい

はちに受粉をさせているそうです。

ピーマン	宮崎県	にんじん	宮崎県	かぼちゃ(冷)	北海道
たまねぎ	長崎県	しめじ	長野県	あまなつかん	鹿児島県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①