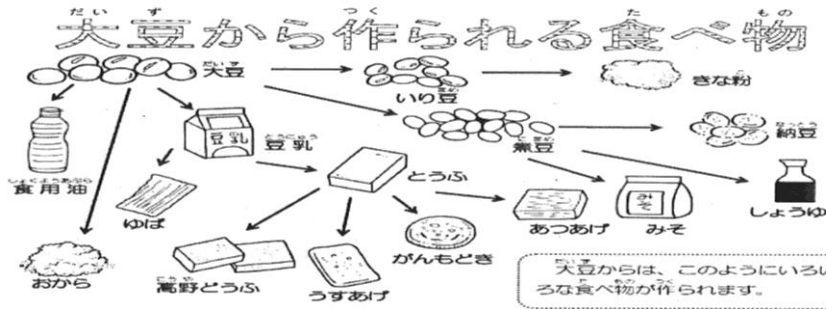


## 8月30日(金)

きょうのこんだて

マーボーあつあげどんぶり  
ぎゅうにゅう  
ちゅうかスープ  
ミニフィッシュ



|     |  |
|-----|--|
| き   | (おもにエネルギーのもとになる)<br>ごはん<br>ごまあぶら<br>でんぶ                              |
| あか  | (おもにからだをつくる)<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうひきにく、ぶたひきにく<br>あつあげ、あかみそ<br>わかめ、ミニフィッシュ |
| みどり | (おもにからだのちようしきをとのえる)<br>たまねぎ、なす、にんじん<br>しょうが、にんにく、キャベツ<br>だけのこ、にら     |

クイズ4 あつあげは、とうふを油であげたものです。  
さて、あつあげは、黄・赤・緑のどのグループの食べ物でしょうか。

① 黄 ② 赤 ③ 緑

## 一口メモ

○今週は食に関する指導を行っています。

3年生と4年生の学習を紹介します。

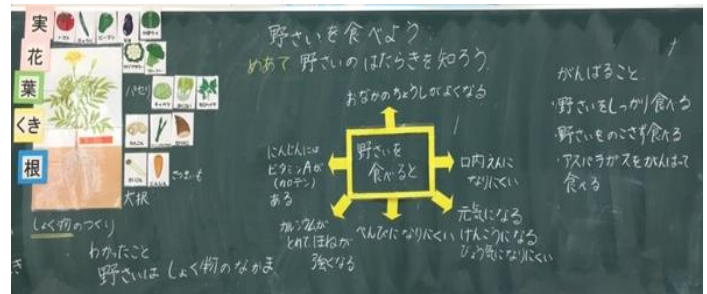
3年生には「野さいを食べよう」をテーマ

に行いました。野さいが植物のなかまで

ふだん食べているのは、根、くき、葉、花、実の部分であることが分かりました。

その後、野さいには、おなかの調子よくなることやべんぴになりにくくなること、カルシウムがとれてほねが強くなることなどはたらきがあることを確認し、今日からやってみることを書きました。「朝、ひる、ばんに野さいをしっかりと食べる」「トマトが少しにがてだけどがんばる」「野さいをまいにち食べる」などでした。

○4年生は「ほねをじょうぶにする食べ物を知ろう」をテーマに行いました。



カルシウムの多い食品を知り、ふだんの食事でカルシウムの量が足りているか各自が食品カードをプリントに貼りながら、確認しました。

最後に今日からやってみることを

書きました。「牛にゅうをよくのむ」「カルシウムをとるように心がける」「ミニフィッシュをおかわりする」「カルシウムがしっかりとれていた。カルシウムがふくまれている野さいは、食べる量が少なかったので野さいを食べる」などでした。小学生から20歳になるまで、しっかりとほねにカルシウムを貯めるために、ご家庭でもすすんでカルシウムの多い食品をご使用ください。

|      |     |      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|------|-----|
| にんじん | 北海道 | キャベツ | 長野県 | しょうが | 高知県 |
| たまねぎ | 兵庫県 | なす   | 高知県 | にら   | 高知県 |

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②