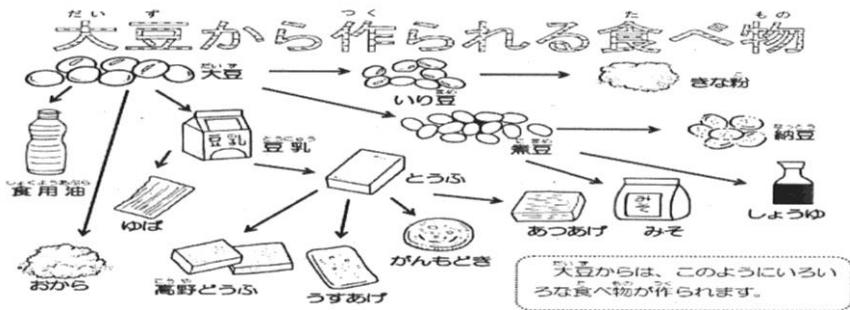


8月30日(金)



きょうのこんだて

マーポ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) こはん こまんぶら でんぶん
あ か	(おもにからだをつくる) きゅうにゅう きゅうひきにく、ぶたひきにく あつかい、あかみそ わかめ、ミニフィッシュ
み ど り	(おもにからだのちょうしきととのえる) たまねぎ、なす、にんじん じょうが、にんにく、キャベツ たけのこ、にら

クイズ4 あつあげは、ど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) **青** (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。

ねんせい がくしゅう しうかい 3年生と4年生の学習を紹介します。

ねんせい や た
3年生には「野さいを食べよう」をテーマ

おこな や しょくぶつ
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、おなかの調子が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の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。



おお しょくひん し
カルシウムの多い食品を知り、
しょくじ りょう
ふだんの食事でカルシウムの量
た しょくひん
が足りているか各自が食品カーラー
ドをプリントに貼りながら、確認し
ました。

さいご きょう
最後に今日からやってみることを

か書きました。「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