

## 10月23日(水)

**野菜をたくさん食べるために**

健康のためには、野菜をたくさん食べることが大切です。

たくさん食べる方法には、次のようなものがあります。

**3食に分けて食べる**

朝・昼・夕の3食に分けてとれば、1日に必要な量を無理なく食べることができます。



**火を通して食べる**

生の野菜はかさが高いですが、火を通すとかさがへるのでたくさん食べることができます。いためものや煮もの、鍋ものなどにして食べましょう。



きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくといかのちゅうかに  
やきさつまいものあまみつけ  
もやしとピーマンのいためもの

き	(おもにエネルギーのもとになる) こくとうパン、あぶら、 さとう、さつまいも
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、 あつあげ、みそ
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) はくさい、たまねぎ、にんじん、 にら、もやし、ピーマン

クイズ14 野菜には色のこい野菜(緑黄色野菜)とうすい野菜(その他の野菜)がある。○でしょうか。×でしょうか。

① ○ ② ×

## 一口メモ

○今日の副菜は、「焼きさつまいものあまみつけ」です。さつまいもは、メキシコからグアテマラあたりの中南米が原産とされています。

日本には、400年前くらいに、中国から琉球(いまの沖縄県)そしてさつま(いまの鹿児島県)にやってきました。「さつま」でたくさん作られた「いも」なので、「さつまいも」と名前がつけました。



なかよし畑のさつまいも

さつまいもには、腸の調子をととのえる食物せんいが、たくさん入っています。また、ビタミンCも多くふくまれているので、これから旬をむかえるさつまいもは、ご家庭でもどんどん食べてほしい食品です。

なかよし畑でも2年生がさつまいもを植えています。収穫を楽しみにしていきましょう。



○3、4年生が、なかよし畑に植えたなにわの伝統

野菜の水やりもがんばっています。

田辺だいこんや天王寺かぶら、おおさかしろなの芽が出てきました。

にんじん	北海道	はくさい	長野県	さつまいも	徳島県
たまねぎ	北海道	ピーマン	青森県	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: ①