

10月23日(水)

やさい 野菜をたくさん食べるためには

けんこう 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

あさひ 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

なまやさい 生の野菜はかさが大きいですが、火を通してとか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。



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。○でどうか。×でどうか。

① ○ ② ×

一口メモ

○今日の副菜は、「焼きさつまいものあまみつかけ」

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」と名前がつきました。

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が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ましょう。



○3、4年生が、なかよし畑に植えたなにわの伝統

やさい みず 野菜の水やりもがんばっています。

たなべ てんのうじ 田辺だいこんや天王寺かぶら、おおさかしろなのめ で 芽が出てきました。



なかよし畑のさつまいも

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

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かけ
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