







## 12月3日 (火)

 しょくせいかつ みなお  
 食生活を見直そう

①毎日、朝ごはんを食べていますか？ 	②おやつは、時間を決めて、種類や量を考えて食べていますか？ 	③あぶらや塩、さとうのとりすぎに気をつけていますか？ 
④すききらいしないで食べていますか？ 	⑤よくかんで味わって食べていますか？ 	⑥食べ物や食事に关わる人々に感謝して食べていますか？ 

※自分の食生活をふりかえり、できていないことは今日から見直しましょう。

きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
やきにく  
ごもくじる  
きゅうりとちやしのおひたし

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぶたにく あかみそ、けいにく かまぼこ、だしこんぶ けずりぶし
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんにく、はくさい だいこん、にんじん、みつば えのきたけ、もやし、きゅうり

クイズ2 「もやし」が、日本で栽培されはじめたのは、どれくらい前からでしょうか。

- ① 150年くらい前 ② 250年くらい前 ③ 350年くらい前

## 一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担当の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「やきにく」です。食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、ていねいに歯みがきをしましょう。

○今日のかむかむメニューになっている「やきにく」は、ぶた肉を使っています。ぶた肉ににんにく、さとう、赤みそ、こいくちしょうゆで下味をつけた後、たまねぎと合わせて焼き物機を230度にして13分間焼きました。

○副菜は「五目汁」です。五目汁の五目とは、野菜や肉などいろいろな食べ物を取り合わせているという意味です。今日の給食では、けい肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、えのきたけの7種類の食材が入っています。

五目と名前のつく料理は、五目ごはんや五目やきそば、五目ずしなどもあります。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



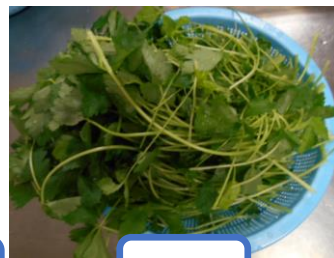
はくさいを洗っています



にんじん



だいこんを切っています



みつば

たまねぎ	北海道	にんじん	愛知県	きゅうり	高知県
だいこん	長崎県	はくさい	大分県	みつば	愛知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③