

12月6日 (金)

かぜの予防に効果がある栄養素

(たんぱく質)

からだをあたためて、寒さへの抵抗力を高めます。

肉、魚、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品など

(ビタミンA)

皮膚や鼻、のどのねんまくを強くし、ウイルスから体を守ります。

レバー、卵黄、野菜など

(ビタミンC)

免疫力を高めて、かぜをひきにくくします。

野菜・くだものなど

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
あげシューマイ
とうふのスープ
ツナとチンゲンサイのいためもの

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん あぶら
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう にくシューマイ けいにく、とうふ ツナ(かんづめ)
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、もやし、にんじん にら、しいたけ チンゲンサイ、コーン

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「ごはん」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のごはんですが、上福島小学校は、学校でごはんをたいています。12月分の米から令和元年の新米です。新米なので、炊飯の水を減らしてたいっています。給食で使っている米は、北海道の「おぼろづき」です。

○昨日、1年生がなかよし畑で栽培していたポップコーンのとうもろこしのつぶを取る体験をしました。親指のはらでつぶを取ったり、とうもろこしをひねりながら取ったり手のひらで取ったりしました。来週、ポップコーンを作ります。

今週は、「**歯と口の健康強調週間**」です。



たまねぎ	北海道	にんじん	愛知県	コーン(冷)	北海道
にら	高知県	チンゲンサイ	徳島県	もやし	ミヤマー(工場:岐阜)

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①