

12月6日(金)

よぼうこうか
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、第・第・第
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、第・第、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
あげしゅーマイ
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 にくしゅーマイ 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

かむメニューを担任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

取つたり、とうもろこしをひねりながら取つたり手のひらで取つたりしました。

来週、ポップコーンを作ります。



| | | | | | |
|------|-----|--------|-----|--------|--------------|
| 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 | ミャンマー(工場:岐阜) |

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①

クイズ5 ツナの缶詰のもとになる魚は、次のどれでどうか。

① まぐろ ② いわし ③ さんま

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。

