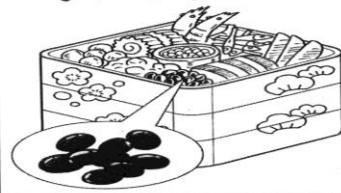


1月10日(金)

くろまめ

黒豆



お正月に食べる、おせち料理のひとつです。

黒豆には「まめに(まじめに)働き、まめに(健康に)暮らせますように」という願いが込められています。

「親子丼」は、「卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

おやこどんぶり

ぎゅうにゅう

みそしる

くろまめのにもの

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、けいらん、

みどり

けいにく、だしこんぶ、わかめ、

しごり、しごり、くろまめ

(おもにからだのちょうどいしをととのえる)
なまねぎ、あおねぎ、だいこん、

はくさい、にんじん、

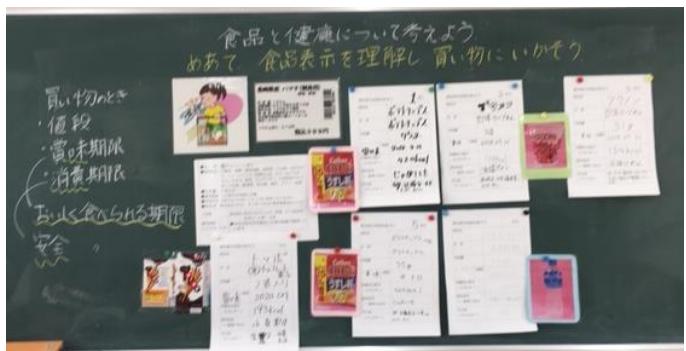
クイズ3 おせち料理をいれる容器を符と言うでしょうか。
①弁当箱 ②おひつ ③重箱

一口メモ

きのう ねんせい ねんせい しょく かん
○昨日は、6年生と4年生に食に関する
しどう

6年生は「食品表示を理解し、買い物に
おこな
いかそう」をめあてに行いました。

かもの き
買い物をするときに、気をつけてること
たず ねだん しょうみきげん しょうひ
を尋ねました。「値段」「賞味期限」「消費



きげん こた かこうしょくひん きさい
期限」と答えていました。加工食品に記載されている食品表示から賞味期限や栄養成分
ひょうじ げんざいりょう
表示、原材料、アレルギーなど色々な情報が分かることを学習しました。これからやってみ
いろいろ じょうほう わ
ることを最後に書きました。「食品表示を見ながら、買い物をしてみようと思いました。大人に
おも おとな
なっても覚えたことを使いたいです。」「食品の表示をしっかり見て、これから買い物をして
おぼ つか
きたいです。」「できるだけ手作りをしていき、加工食品ばかり食べないようにしたい」などと
てづく かこうしょくひん た
書いていました。

ねんせい さかな た
○4年生は「すすんで魚を食べよう」をめあて
おこな きゅうしょく とうじょう しゅるい
に行いました。給食でも登場する10種類
さかな きゅうしょく
の魚 クイズにチャレンジしたあと、給食で
いろいろ しゅるい さかな で かんが
色々な種類の魚がなぜ出るのか考えまし
しゅるい えいよう
た。「種類によって栄養がちがうから」「元
き こた さかな し おも
気になるため」などと答えました。魚

えいよう がくしゅう きょう
の栄養を学習したあと、今日からやってみることを書きました。「もっと魚を知ろうと思う」
さかな た
「魚の食べられるところをすべて食べる」「魚をたくさんどんなんぶぶんでも食べようと
おも さかな からだ
思った」「魚は、体によいことがわかった。だからもっと魚を食べようと思った。」などと
か かてい さかなりょうり
書いていました。ご家庭でもすすんで魚料理をだしてください。

はくさい	大分県	にんじん	熊本県	青ねぎ	徳島県
たまねぎ	北海道	だいこん	鹿児島県	わかめ(乾)	岩手県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③