

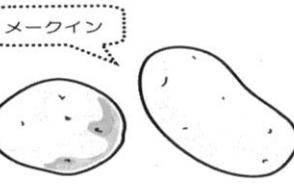
1月 14日 (火)

## じゃがいも

じゃがいもには、いろいろな種類があります。おもな種類には、ほくほくとして、コロッケや粉ふきいもなどに向く「だんしゃく」と煮くずれしにくく、シチューや肉じゃがなどの煮込み料理に向く「メーケイン」

あります。

給食では、メーケインを使用しています。



## きょうのこんだて

おさつパン  
ぎゅうにゅう  
ミートボールのケチャップに  
ツナとやさいのソテー  
やきじゃが

き	(おもにエネルギーのもとになる) おさつパン、あぶら、さとう、 じゃがいも
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、にくだんご、 ツナかん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん、 むきえだまめ、マッシュルーム、 キャベツ、コーン、ピーマン

クイズ4 日本で、じゃがいもを一番たくさん作っているところは

どこでしょうか。

① 鹿児島

② 北海道

③ 茨城

## 一口メモ

○今週は「生活振り返り週間」です。3学期が始まって

1週間がたちます。そろそろ生活のリズムを取り戻しましたか。

かぜをひかないようにするためにには、基本的な生活習慣が

大切です。「早ね、早起き、朝ごはん、はいべん」を行いましょう。

かぜひきをふせぐためには、12月に健康委員会の児童が紹介しました「あいうべ体操」がおすすめです。「あいうべ体操」も毎日

お風呂に入っているときに、行うようにするといいですね。

あ

い

う

べ

○先週の金曜日に5年生に「食に関する指導」を行いました。和食のすばらしさを知って、「和食を未来へ伝えよう」をめあてに行いました。和食は、ユネスコの無形文化遺産にも登録されています。和食のよさと和食の基本「一汁三菜」を



学習しました。最後に和食のよさを未来に伝えるためにできることを書きました。

「まずは和食をたくさん作って食べる」「和食の味や特徴を覚える。もし、子どもができるなら和食のよさを教えて未来へつないでいく」「世界に和食を発信する」「和食の店を作る」「和食のすばらしさをインターネットを通じてつたえる」などでした。ご家庭でも和食を作っていただきたいと思います。

じゃがいも	北海道	にんじん	熊本県	ピーマン	鹿児島県
たまねぎ	北海道	キャベツ	愛知県	マッシュルーム(水煮)	愛媛県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②