

2月分の給食【2／3(月)～2／28(金)】

2月18日(火)

しろはなまめ

白花豆



しろはなまめ まめ しろ
白花豆は、いんげん豆のなかまで、白
おおつぶ
くて大粒です。

ちゅうおう つく
むかし、中央アメリカではじめて作
られたといわれています。日本では、北
かいどう つく
海道でたくさん作られています。

きょうのこんだて

ぶたにくとやさいののもの
やさしいため
しろはなまめのもの
ごはん
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく・けずりぶし・ しろはなまめ・ちくわ
き	(おもにねつやちからのものになる) ごはん・さといも・サラダあぶら・ さとう
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) れんこん・しろねぎ・にんじん・ さんどまめ・ピーマン・キャベツ

クイズ11 しろはなまめ つぎ なに まめ
白花豆は、次のうち何という豆のなかまでしょう？

- ①えんどう ②いんげん豆 ③そら豆

一口メモ

自分と周りの人たちのために、自分ができるとは何ですか？

○大阪市全体で、インフルエンザや感染性胃腸炎などで学級閉鎖になっている学校が多くあります。上福島小学校でも、それらの病気で欠席する人が、微妙に増えてきています。

○やっぱり一番大切なことは、予防することです。自分と周りの人のために、病原菌に対する抵抗力をつけましょう。そのために、もう一度、次のことができているか、チェックしてみましょう。

☑早寝・早起きをしている。 ☑朝ごはんを食べてきている。

☑水分をこまめに補給している。

☑「手洗い・うがい」は、いつもより回数を多くしている。

☑「手洗い」は、石けんをつけて、よく泡立てて洗っている。

☑好き嫌いしないで、よくかんで食べている。

☑体調がおかしいと思ったら、すぐに担任の先生に相談している。



産地調べ



石けんをしっかりと泡立てて洗うことと、すすぎを十分にすることが大事です。

さといも	宮崎県	白ねぎ	静岡県	ピーマン	鹿児島県
れんこん	徳島県	キャベツ	愛知県	にんじん	愛知県

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳キャップ ☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②