

1月21日(火)

カリフラワー

カリフラワーは緑のグループの食べ物で「おもに体の調子を整える働き」があります。みなさんが食べているつぼみの部分には、ビタミンCが多くふくまれています。

ビタミンC

傷を早くなおしたり、病気に
かかりにくくしたりする働きが
あります。



きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
ぶたにくとやさいのカレーに
カリフラワーとコーンのサラダ
りんご

き	(おもにエネルギーのもとになる) こくとうパン、あぶら、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぶたにく
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、しめじ、 カリフラワー、コーン、りんご

クイズ9 カリフラワーにはオレンジ色や紫色、緑色をしたものがある。

○でしょうか、×でしょうか。

① ○ ② ×

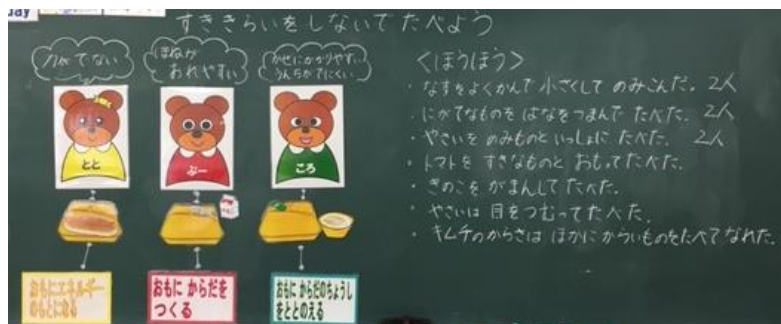
一口メモ

先週、1年生に「食に関する指導」を行いました。

「すききらいをしないでたべよう」で
学習をしました。3びきのこぐまの
話からすききらいをしないで食べる
ことの大切さに気づき、クラスの友
だちがにがてなものを食べられるよ
うになった経験を聞いて、これから

の食べ方を考えました。子どもたちは「にがてなものをすきなりようりにいれる」「がんばって食べるきもちをもって食べる」「小さくして食べる」「すこしずつ食べる」「すきなものとあわせて食べる」「これからもすききらいをしないでたべる」などしっかりと書けていました。

今週は、「給食・食育週間」
です。



給食にはデザートとして、りんごがついています。
今日のりんごは、長野県のサンふじという品種です。

【おまけクイズ】戦争が終わって再び給食がはじ
まったときに、給食として出ていたのは、つぎのうち
どれでしょうか。

① とうにゅう ② だっしふんにゅう ③ コーンスープ

たまねぎ	北海道	にんじん	鹿児島県	しめじ	長野県
キャベツ	愛知県	カリフラワー	徳島県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズ：②