

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。みんなが食べているつぼみの部分には、ビタミンCが特に多く含まれています。

## ビタミンC

傷を早くなおしたり、病気になりにくくしたりする働きがあります。



クイズ 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」で学習しました。3年生のこぐまの話からすききらいをしないで食べるこの大切さに気づき、クラスの友だちがにがてなものを食べられるようになつた経験を聞いて、これから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にいれる」「がんばってたべるきもちをもつてたべる」「小さくしてたべる」「すこしずつたべる」「すきなものとおもつてたべる」「これからもすききらいをしないでたべる」などとしっかり書けていました。



○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 だつしふんにゅう 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

## きょうのこんだて

ごくとうパン  
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) ごくとうパン、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

