

## 1月23日(木)

きくなは、カロテンやカルシウムを多く含む野菜です。色のこい野菜（緑黄色野菜）のなかまで、緑のグループの食べ物です。



「しゅんぎく」ともいうよ。

き  
く  
な

きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのこまだれやき  
みそしる  
きくなとはくさいのおひたし

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、ねりごま、さとう、 いりごま
あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぶたにく、 けいにく、うすあげ、わかめ、 あかみそ、しろみそ、にぼし
み どり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、ピーマン、にんじん、 だいこん、えのきだけ、 はくさい、きくな

クイズ1-1 春菊のことを菊菜と呼ぶ地域は次のうちのどこでしょうか。

① 関東地方 ② 関西地方 ③ 九州地方

## 一口メモ

○今朝の児童集会で健康委員会が給食週間にに関する発表を行いました。食べ物クイズや1年生に給食アンケートをとった結果のクイズや給食に関するクイズをしました。

みんなたのしくなに楽ししそうにクイズに参加していました。これからも食べ物や給食に関心をもっていきましょう。健康委員会の人たち、お疲れ様でした。

○今日の副菜は、「きくなとはくさいのおひたし」です。



きくなは、春に黄色い花を咲かせる野菜です。なので、きくなとのことを春菊ともいいます。今日の給食のきくなは、大阪府で作られたものです。



きくなのはくさいの独特の香りは、食欲を増したり、消化を助けたりするはたらきがあります。

## 【おまけクイズ】

今朝の健康委員会のクイズから再度チャレンジしてください。

「じゃがいもは、どの部分を食べているでしょうか。」

- ① ねっこ ② くき ③ たね

はくさい	愛知県	にんじん	長崎県	たまねぎ	長野県
だいこん	香川県	ピーマン	鹿児島県	きくな	大阪府

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズ：②