

1月23日(木)

きくは、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
ぶたにくのごまだれやき
みそしる
きくなど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、えのきたけ、 はくさい、きくは

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。

- 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。

みんな楽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、「きくはとはくさいのおひたし」です。



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



きくはの独特のかおりは、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	きくは	大阪府

ごみの分別 □ 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

今週は、「給食・食育週間」
です。

