

## 6月10日(水)

た もの  
3つのグループの食べ物

た もの からだ なか はたら  
食べ物は、体の中での働きによって、  
3つのグループに分けられます。

おもに、エネルギーの もとになる。	おもに、からだ をつくるもと になる。	おもに、からだ の調子を 整えるもとになる。

## きょうのこんだて

パンプキンパン  
ぎゅうにゅう  
やきそば

き	おもにエネルギーのもとになる パンプキンパン ちゅうかめん、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、いか きざみのり
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる ピーマン、にんじん キャベツ、たまねぎ

クイズ8 きざみのりは、はたらきで分けると、どのグループの食べ物でしょうか。

①赤 ②黄 ③緑

## 一口メモ

○今日のパンは「パンプキンパン」です。

パンプキンとは、かぼちゃのことです。

かぼちゃのペースト(かぼちゃを煮てすりつぶしたもの)を  
パンの生地に練りこんでいます。ほんのりと黄色いパンです。よくかんで食べると  
かぼちゃのあまみもほんのりと感じられます。ぜひよくかんでかぼちゃのあまみを味わってみ  
ましょう。

パンプキンパン



1・2年用

3・4年用

5・6年用

○今日のおかずは、「やきそば」です。

ぶた肉、いか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、

ピーマンをいためて、しお、こしょう、ウスターソース、

とんかつソースで味つけてゆでためんを入れていためました。

食べるときに、きざみのりをふりかけて食べましょう。

にんじん	長崎県	たまねぎ	愛媛県	ぶたにく	鹿児島県
キャベツ	熊本県	ピーマン	宮崎県	いか	アルゼンチン

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①