

6月16日(火)

かぼちゃ



かぼちゃは、おもに体の調子を整える緑のグループの食べ物です。のどや鼻のねんまくを強くし、風邪をひきにくくするカロテンやビタミンCが多く含まれています。また、便秘を防ぐ食物せんいのほか、炭水化物、ビタミンE、カリウムなど多く含まれています。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
すきやきに
やきかぼちゃのあまみつかけ
もやしとピーマンのごまいため

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう、いりごま あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく、あつあげ
みどり	おもにからだのちょうしきととのえる かぼちゃ、ピーマン たまねぎ、えのきたけ もやし

クイズ12 日本人が白いご飯を食べるようになったのは、いつごろでしょうか。
①平安時代 ②江戸時代 ③昭和時代

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

一口メモ

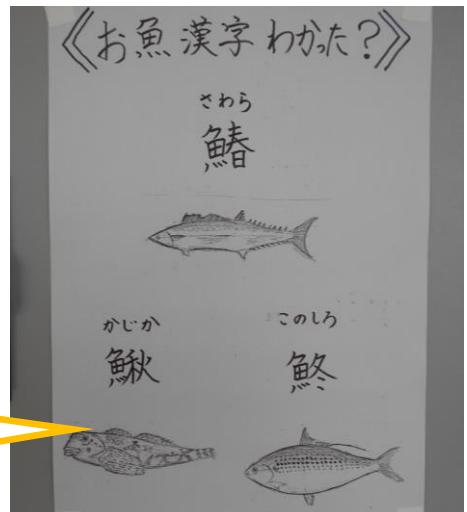
○昨日の児童朝会で校長先生が出されたお魚漢字クイズ

の答えは、わかりましたか。

「魚へんに春」「魚へんに秋」「魚へんに冬」と書く魚は、なんでしょうか。というクイズでした。答えは、校長室の前にありますので、ぜひ見に来てくださいね。

漢字に興味を持った人は、いろいろな食べ物の漢字も調べてみましょう。

校長室前にある答えです。魚の絵は校長先生が描きました。



○今日の給食の主食は「ごはん」です。上福島小学校は、

給食室でごはんをたいています。北海道の「おぼろづき」という種類の米を使っています。

【おまけクイズ】 今日の副菜にも使っているしゅんのかぼちゃが



お話に出てくるのは、つぎのどれでしょうか。

- ① しらゆきひめ ② シンデレラ
- ② いっすんぼうし



ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：②

ピーマン	大分県	たまねぎ	愛媛県	もやし	ミンマー(工場:岡山)
かぼちゃ	長崎県	えのきたけ	長野県	糸こんにゃく	群馬県