

6月16日(火)

かぼちゃ



かぼちゃは、おもにからだ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、カリウムなども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をととのえる 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

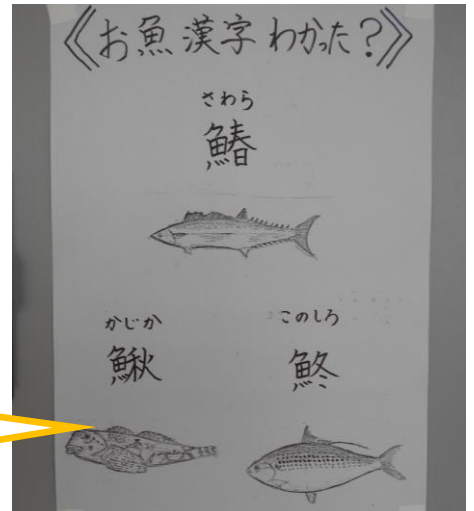
一口メモ

○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



ピーマン	大分県	たまねぎ	愛媛県	もやし	ミヤマー(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

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

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。