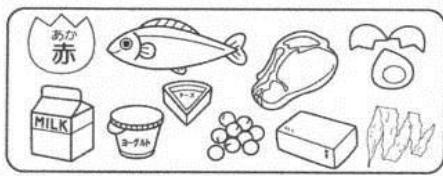


4月分の給食【4/9(水)~4/30(水)】

# 4月15日(火)

## 3つのグループの食べ物

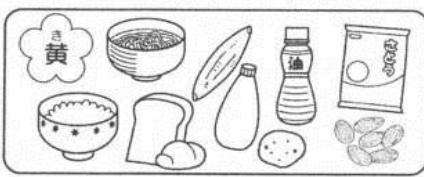


### 赤…主に体をつくる

(牛乳・乳製品、肉、卵、魚、大豆・大豆製品、海藻類)

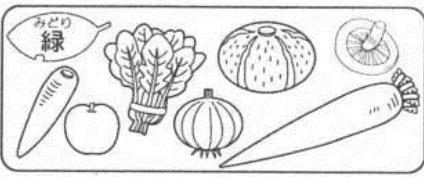


きゅうしょく にゅうせんじゆ こひだて あか みどり  
給食の献立は、赤・黄・緑の3つのグループがそろっています。バランスよく食べましょう。



### 黄…主に熱や力のもとになる

(ごはん・パン・めん・いも・油、砂糖、種実類)



### 緑…主に体の調子を整える

(野菜、果物、きのこ類)

### きょうのこんだて

けいにくのからあげ

ちゅうかスープ

キャベツとさんどまめのあますあえ

ごはん

ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あか ぎゅうにゅう・けいにく・ぶたにく

(おもにねつやちからのもとになる)

き ごはん・でんぶん・あぶら・ワンタンのかわ・さとう

(おもにからだのちようしをととのえる)

みどり しょうが・ににく・たまねぎ・もやし・にんじん・にら・しいたけ・キャベツ・さんどまめ

クイズ 5 給食には、「赤・黄・緑」のなかまの食べものが必ずあります。○か×か。

①○

②×

今週は「食育週間」です。

### 一口メモ

○4月の給食は9日から始まりました。今日で5日目です。給食の準備や後片付けなど、始めが肝心です。一つ一つのことをわかったつもりにならず、ていねいに確かめながらしましょう。

○上福の給食になくてはならないのが「紙箱」です。牛乳のキャップやジャムの袋などと、プラゴミとの分別にとても役立っています。いらなくなつた紙類を有効活用しています。今、各学級で使っているのは、現在中学2年生の手作りです。中学1年生の人たちは、紙箱とナフキンをプレゼントしてくれました。

○きれいな柄のナフキンを、各学年2枚ずつ、ミシンで縫ってくれました。うっかりナフキンを忘れてしまった時の貸し出し用です。優しい配慮ですね。

これは、昨年度の「6年生を送る会」での、6年生から1~5年生へのプレゼントです。みんなが楽しく給食を食べられるようにという、やさしい気持ちが伝わりますね。



### 産地調べ

鶏肉	鹿児島県	たまねぎ	佐賀県	にんじん	鹿児島県
にんにく	青森県	もやし	種:ミャンマー	にら	高知県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ①