

4月22日(火)

わかめ



わかめに含まれて
いる栄養素は？

わかめは、骨をじょうぶにするカルシウムや
 けつあつ さ けつあつ さ えいようそ おお ふく
 血圧を下げるカリウムなどの栄養素が多く含まれ
 ています。また、食物せんいも多く、便びを防いだり、
 余分なコレステロールを体の外に出したりする働きがあり
 ます。

きょうのこんだて

ぶたにくとあつあげのみそに
 じゃこわかめ
 りんご(かんづめ)
 ごはん
 ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく・あつあげ・あかみそ・けずりぶし・ちりめんじゃこ・かんそうわかめ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう・サラダあぶら
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・にんじん・ごぼう・さんどまめ・しめじ・りんご(かん)

クイズ 10 ちりめんじゃこに多く含まれる栄養素は何でしょう？

- ①ビタミンC ②カルシウム ③食物せんい

一口メモ

○今日は全国学力・学習状況調査です。6年生は、1～4限まで問題を解いたり、アンケートに答えたりしました。たぶん、緊張しながら、相当集中して取り組んだと思います。おなかもぺこぺこになったでしょう。おいしい給食で疲れをいやしてください。

○脳は、体の中で、一番エネルギーを使います。私たちは普段、あまり自覚していませんが、勉強したり、活動したり、また、寝ている時でさえ、脳は活動しています。そして脳の栄養はぶどう糖です。

○その栄養が不足しないように、特に朝ごはんが大切です。

1年生の3時間目は「音楽」の学習でした。「げんこつやまのたぬきさん」の歌に合わせて、動きをつけています。この力の源が、「早寝・早起き・朝ごはん」です。



産地調べ

たまねぎ	佐賀県	ごぼう	青森県	しめじ	長野県
にんじん	徳島県	三度豆(冷)	タイ	ちりめんじゃこ	愛媛県

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