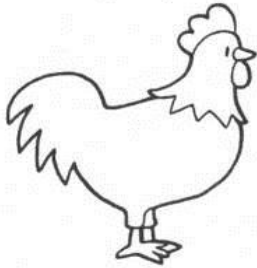


4月25日(金)

鶏肉に含まれる栄養素 A

きょう けい にく
今日は、焼きとりです。



けい にく からだ
鶏肉は、体をつくるたんぱく
質を多く含む、赤の食べ物のなか
まです。

め はたら
また、目の働きをよくしたり、
ひ ねんまく
皮ふや粘膜をじょうぶに
したりするビタミンAを
多く含んでいます。



きょうのこんだて

やきとり

ぶたにくとやさいのにももの
キャベツのかつおうめふうみ
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・けずりぶし・ かつおぶし(ふんまつ)
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう・でんぶん・ じゃがいも
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) しろねぎ・しょうが・ たまねぎ・にんじん・ むきえだまめ・しめじ・ キャベツ・ばいにく

クイズ 13 今日の「キャベツのかつおうめふうみ」には、「梅干しの種と皮をどりのぞいたもの」を使っています。

それをなんというでしょう？

- ①ばいにく ②ばんにく ③ばあにく

一口メモ

いよいよ来週から、「生活振り返り週間」が始まります。

1年生は初めてですが、2～6年生は、昨年立てた生活目標をしっかりと振り返って、「早寝・早起き・朝ごはん・排便」を意識し、よりよく生きるための自分の課題をつかみ、望ましい生活習慣を実践しましょう。

自分の体と心のことを、もっと大事に、もっと知ろう！



元気に遊んでいます。

○上福の1年生は、入学のお祝いとして、PTAから「給食のお盆」をいただきます。それを6

年間使って卒業します。これは上福の伝統です。およそ1100日間使うこととなります。今年、そのお盆の使い方が少し違います。お盆を毎日給食室で洗ってくださっているので、お盆の下



にナフキンを敷くことになりました。毎日きれいなナフキンを持ってくることは同じですよ。

産地調べ

白ねぎ	鳥取県	たまねぎ	佐賀県	キャベツ	愛知県
じゃがいも	鹿児島県	にんじん	徳島県	梅肉	和歌山県

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