

## 8月31日(月)

## こまめに水分をとろう



まだまだ暑い日が続きます。暑い日には、知らず知らずに汗をたくさんかいています。のどがかわく前から、こまめに水分をとるようにしましょう。

また、すいかなど水分の多い食べ物や汁物などを食べると、食べ物からも水分をとることができます。



## きょうのこんだて

マーボーあつあげどんぶり  
ぎゅうにゅう  
ちゅうかスープ  
ミニフィッシュ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら でんぶん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく、ぶたひきにく あつあげ、あかみそ わかめ、ミニフィッシュ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、なす にんじん、しょうが にんにく、キャベツ たけのこ、にら

クイズ10 あつあげは何からできているでしょうか。

①小麦粉 ②じゃがいも ③大豆

## 一口メモ

今朝の児童朝会での校長先生のクイズは、「今日は何の日でしょう」でした。みなさんは分かりましたか。

「今日8月31日は、や(8)さ(3)い(1)の日です。

給食で使用している野菜は、冷凍野菜以外は、

日本産を使っています。たまねぎやにんじんなど

北海道でとれたものをトラックで運び2日後には

店頭並びます。みなさんが野菜を食べられるのは

作る人、運ぶ人、売る人などいろいろな人がたずさ

わっていることを知ってしっかり野菜を食べましょう。」

と話されていました。今日の給食でも8種類の野菜を

使っています。しっかり野菜を食べましょう。

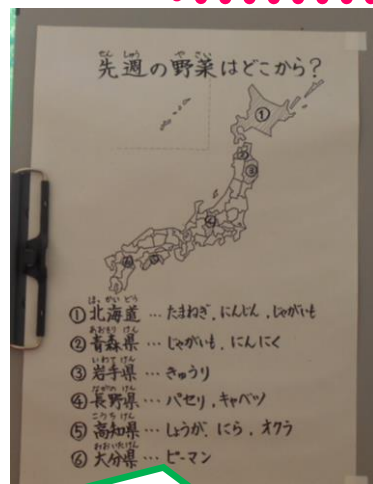
今週は「生活振り返り週間」です。2学期が始まって

1週間がたちます。生活のリズムは取り戻していますか。

自分の免疫力を高めるためにも「早ね、早起き、朝ごはん、

はいべん」を行って、基本的な生活を整えていきましょう。

今週は、「生活振り返り週間」です。



新聞コーナーの校長先生の掲示です。先週の給食の野菜をまとめています。



キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	にら	高知県
にんじん	北海道	しょうが	高知県	なす	香川県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③