

10月6日 (火)

みどり 緑のグループの食べ物の働き

からだ ちょうし ととの はたら
おもに体の調子を整える働きがあります。

- ①かぜをひきにくくします。
②おなかの調子をよくします。
③はだをじょうぶにします。

みどり
緑のグループの食べ物は、
やさい くだもの
野菜、果物、きのこです。

きょうのこんだて

パンプキンパン
ぎゅうにゅう
けいにくのガーリックやき
ぶたにくとやさいのスープに
りんご

き	おもにエネルギーのもとになる パンプキンパン オリーブゆ、じゃがいも あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ぶたにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、キャベツ にんじん、グリーンピース マッシュルーム、りんご

クイズ4 ガーリックは日本語で何というのでしょうか。

- ①しょうが ②しそ ③にんにく

一口メモ

ねんせい り か はつがじっけん がくしゅう おこな
〇5年生が理科の発芽実験の学習で行っため がつ ばたけ う
インゲンマメの芽を6月になかよし畑に植えました。かんりさぎょういん さ さ き しちゅう た
管理作業員の佐々木さんに支柱を立ててもらってさいばい なつ しろ はな さ
栽培していました。夏ごろにかわいい白い花が咲き

ました。その後、インゲンが実っているのを見つけました。

きょう むか
〇今日のデザートは、これからしゅんを迎えるりんごです。きゅうしよく あおもりけん
給食のりんごは、青森県さん
産のサンつがるです。いぜん あおもり でまえじゅぎょう
以前、青森りんごの出前授業き にち
に来ていただいたときに「1日

1このりんごは医者をおとさす

おし
と教えていただきました。りんごには、整腸作用などがあり、

からだにいいくだものです。上福島小学校でも今年は、数個のりんごが実りました。



インゲンの花



インゲン



上福島のりんご

キャベツ	長野県	たまねぎ	北海道	マッシュルーム(水煮)	茨城県
にんじん	北海道	じゃがいも	北海道	グリーンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③