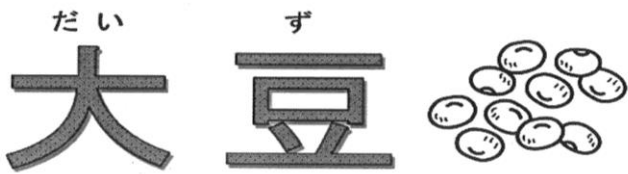


11月2日 (月)



大豆は、たんぱく質を多く含んでいるので、「**畑の肉**」と呼ばれています。たんぱく質は、肉に多く含まれている栄養素です。また、ビタミン、カルシウム、鉄なども含んだ栄養価の高い食品です。

きょうのこんだて

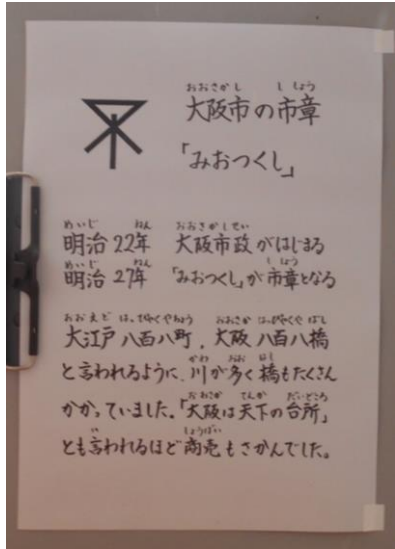
ごはん
ぎゅうにゅう
さごしのおろししょうゆかけ
だいずとふゆやさいのにも
きゅうりのしょうがづけ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう さごし、けずりぶし けいにく、だいずに きりこんぶ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる だいこんおろし、れんこん ごぼう、にんじん きゅうり、しょうが

クイズ1 「さごし」は大きくなると名前が変わります。何と呼ばれるでしょうか。
① さわら ② ぶり ③ さんま

一口メモ

今朝の児童朝会での校長先生のお話は「**大阪市**について」でした。今から131年前の明治22年に**大阪市**が誕生しました。第5回の児童朝会での話（上福島小学校の校章について）あったように**大阪市**もマーク（市章）があります。**大阪市**の市章は、「**みおつくし**」です。**大阪市**には、川が多く船を使って商売を行っていました。船の目印になるのが、「**みおつくし**」でした。



上福島小学校は、**大阪市**ができる前からあり、今年で146年です。上福島小学校の近くにも「**堂島川**」が流れています。3年生以上のみなさんは、この機会に**大阪市**を流れる川や橋の名前がついた町を調べてみるのもいいですね。

今日の副菜は「**だいずと冬野菜の煮もの**」です。**畑**の肉と呼ばれるほど栄養がたっぷりある**だいず**とこれからしゅんを迎える**れんこん**、**にんじん**、**ごぼう**を使っています。



ごぼう	青森県	きゅうり	宮崎県	しょうが	高知県
にんじん	北海道	れんこん	徳島県	だいこんおろし(冷)	青森県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①