

11月12日(木)

米ができるまで

3月 田起こし 4月 種まき・苗づくり 5月 田植え 6月 稲の成長・草取り・水の管理など 7月 稲刈り・脱穀 8月 9月 10月

日本の米は水田でつくられています。米ができるまでには、さまざまな作業があり、約半年もの期間をかけてつくられています。(気温や気候によってかかる期間は変わります。)

「中華丼」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて	
ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう もやしとさんどまめのちゅうかあえ みかん	
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、あぶら、いりごま でんぷん、ごまあぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、うずらたまご
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる はくさい、たまねぎ たけのこ、にんじん にら、しょうが、しいたけ もやし、さんどまめ、みかん

クイズ8 米は、水田ではなく、畑でできるものもある。○か？×か？
① ○ ② ×

一口メモ

きょういくいいんかい ねんせいいじょう がくねん くば
○教育委員会から3年生以上の学年に配
られた「自主学習ノート」があります。
かていがくしゅう ていちゃく もくてき
家庭学習の定着を目的としたノート
です。算数や理科などいろいろな学習
をしている中で4年生の子が食べ物の
はたらきやバランスのとれた食事につ
いてまとめていました。

11月6日 食べ物の働き(2)
赤色の食べ物
たんぱくしつが多くとれるので
主に体をつくるもとになります。
たんぱくしつをとるとなると
きん肉がよわくなります。

黄色の食べ物
たんぱくしつが少なくとれるので
主にエネルギーのもとになります。

緑色の食べ物
たくさん栄養をとる。ことがで
き、体のちがいをとる。また、
もとになります。
黄色の食べ物と食べないで
ちがいがわかる。なで熱が出た
ります。

11月9日 食事について
食事は赤・黄・緑の食べ物(栄養)を
バランスよく食べましょう。

バランスよく食事では、ない例
洋食
ごはん
パン
コーンスープ
さけ(43g)

これだけでは緑の食べ物がない
のでバランスがよいとは言えません。
例のように一定の物をたくさん
食べるのではなくいろいろな食べ
物を食べるとバランスのよい
食事になります。

またバランスの悪い食事を毎日
つづけていると病気やからだ
が弱って、体の調子が悪くなる
ります。

けんこうな体をつくるためにも、まずは、食べることを大切に思ってくれたよう
でとってもうれしくなりました。

きょう
○今日のデザートには、みかんがついています。
くまもとけんさん がつ きゅうしよく
熊本県産のみかんでした。10月の給食の
ときの、みどり色のみかんよりだいぶ色づい
てきました。給食のみかんは「うんしゅう
みかん」という種類です。うんしゅうみかんは、
400年ほど前に鹿児島県で中国から伝わった
みかんのたねからぐうぜんにできた品種です。



はくさい	長野県	たまねぎ	北海道	にら	高知県
にんじん	長崎県	しょうが	高知県	たけのこ(水煮)	愛媛県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①