

11月16日(月)

ブロッコリー

キャベツやカリフラワーのなかまでです。

食べているのは、おもに花のつぼみ部分です。

ビタミンC*がキャベツの約3倍含まれています。

*かぜを予防し、はだの調子を整える働きがあります。



きょうのこんだて

しょくパン(バター)
きゅうにゅう
しろみさかなのフリッター
ようふうに
ブロッコリーのサラダ

き	おもにエネルギーのもとになる しょくパン、バター あぶら、さとう
---	--

あか	おもにからだをつくる きゅうにゅう しろみさかなのフリッター けいにく、てぼまめ
----	---

みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ ブロッコリー
-----	--

クイズ10 バターは、何からできているでしょうか。

- ① 米 ② 大豆 ③ 牛乳

一口メモ

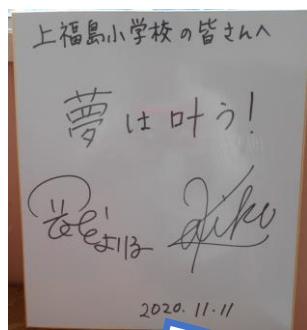
○今朝の児童朝会で校長先生は、先週11月11日に

行われたトップアスリート夢授業の話をされました。

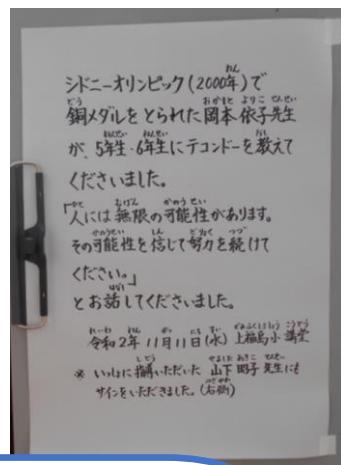
当日は、シドニーオリンピックのテコンドーで銅メダルをとられた岡本依子先生に来ていただきて、5、6年生にテコンドーを教えて

いただきました。

岡本先生が「人には無限の可能性があります。その可能性を信じて努力を続けてください」と言われていたことを校長先生が紹介されていました。



今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



新聞コーナーにある岡本先生と山下先生の色紙です。

「夢は叶う!」と書かれています。



○今日の給食の副菜は「ブロッコリーのサラダ」です。

ブロッコリーは、6日にでたカリフラワーと同じなまです。ブロッコリーには、ビタミンCがたくさん入っています。

【おまけクイズ】白身魚のフリッターの魚は、どれでしょうか。

① たい

② たら

③ すずき

キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	しめじ	長野県
にんじん	長崎県	ブロッコリー	鳥取県	てぼ豆	北海道

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：②