

11月24日（火）

## すききらいをしないで食べよう！

食べ物には、いろいろな栄養素が含まれています。しかし、ひとつの食べ物だけで、必要な栄養素のすべてをとることはできません。

元気な体をつくるために、すきらいをしないで食べましょう。



普段な食べ物にも少しづつチャレンジしてみよう！

クイズ15 ほうれんそうの旬（たくさんとれておいしい時期）はいつでしょうか。  
①春 ②夏 ③秋 ④冬

## 一口メモ

○20日（金）に2年生が聖天通りの「まちたん

けん」を行いました。たんけんしたお店は、

「イーカ・スク」「フラワーショップはなふく」

「くさのようふく」「キンキメガネ」「よねはら

書店」です。各お店の方々は、子どもたち

の質問にていねいに答えていらっしゃいました。



くさのようふく



イーカ・スク



フラワーショップはなふく



キンキメガネ



○今日の副菜は「ほうれんそうのグラタン」です。

手作りのホワイトソースとよくからむエルボ型のマカロニも入っています。

焼き物機でこんがりと焼きました。



よねはら書店



たまねぎ	北海道	だいこん	長崎県	キャベツ	愛知県
にんじん	北海道	ほうれんそう(冷)	大分県	コーン(冷)	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：④

きょうのこんだて  
レーズンパン  
きゅうにゅう  
スープに  
ほうれんそうのグラタン  
はくどう（かんづめ）

き	おもにエネルギーのもとになる レーズンパン アカロニ、あぶら アリーム、ごむぎこ パンこ
あ	おもにからだをつくる きゅうにゅう、ベーコン ふんまつチーズ
み	おもにからだのちょうしをととのえる だいこん、にんじん、コーン キャベツ、さんどまめ たまねぎ、ほれんそう はくどう（かんづめ）