

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、すききらいをしないで食べましょう。



苦手な食べ物にも少しずつチャレンジしてみよう!

きょうのこんだて

レーズンパン
ぎゅうにゅう
スープに
ほうれんそうのグラタン
はくとう(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 マカロニ、あぶら クリーム、こむぎ パン
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ベーコン ふんまつチーズ
みどり	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、ほうれんそう はくとう(かんづめ)

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・スーク」「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丁寧に答えてもらいました。



イーカ・スーク



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



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。



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 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ④