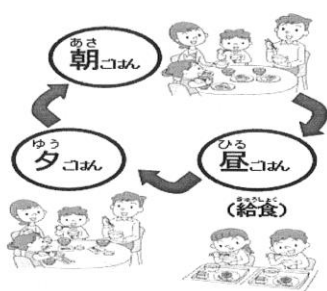


11月26日(木)

食生活のリズムを整えよう



朝ごはんを食べないなど、三度の食事をきちんととらないと、必要な栄養素が不足することがあります。また、1回の食事で食べすぎてしまい、体の調子をくずしやすくなります。

朝、昼、夕、毎日決まった時間に食事をする事で、食生活のリズムが整います。

きょうのこんだて

おさつパン
ぎゅうにゅう
ぶたにくのカレーふうみやき
ケチャップに
りんご

き	おもにエネルギーのもとになる おさつパン あぶら、さとう じゃがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、けいにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ピーマン にんじん、さんどまめ にんにく、りんご

クイズ17 おやつを食べるなら、何時頃がよいでしょう。
① 午後3時ごろ ② 午後6時ごろ ③ 午後9時ごろ

一口メモ

○今日の主食は「おさつパン」です。

おさつパンは、さつまいもダイス(サイコロのような形に切ったさつまいも)とさつまいもペースト(さつまいもをやわらかく煮てうらごしたのもの)が入ったパンです。

おおさかし
大阪市では、パンの種類を増やすために2年前から登場しました。1, 2年用、3, 4年用、5, 6年用でパンの大きさが変わります。



5,6年用

3,4年用

1,2年用

○給食のパンは、おさつパンのほかに、コッペパン、食パン、黒糖パン、ライ麦パン、レーズンパン、パンプキンパンが出ます。

○今日のデザートは、りんごです。

今日のりんごは、青森県産の「シナノスイート」という品種です。シナノスイートは「ふじ」と「つがる」という種類のりんごをかけあわせてできた品種です。

名前にスイートとついているように、あまみが強いです。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	熊本県	ピーマン	宮崎県	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①