

# 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ことで、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

	おもにエネルギーのもとになる
き	おさつパン あぶら、さとう じゃかいも
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  
をやわらか煮てうらごしたもの)が入ったパンです。



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。



○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