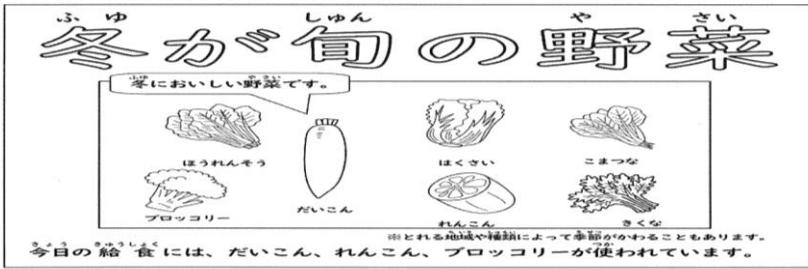


12月16日(水)



きょうのこんだて
ふくややさいのカレーライス
ぎゅうにゅう ブロッコリーとコーンのサラダ
おうとう(カットかん)

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、あぶら、きどう オリーブ油
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぎゅうにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、だいこん、れんこん （にんじん）、しょうが、にんにく ブロッコリー、コーンビーフ コーン、おうとう(かん)

一口メモ

クイズ12 冬から旬のくだものは、どれでしょか。
①すいか ②ぶどう ③みかん

○11日の学校保健委員会が終わったあとに、4～6年生が
意見や感想を書きました。4年生は「発表から

すいみんの大切さが分かったので、夜にゲームや
テレビを見ずに9～10時までにねようと思います」
「YouTube が楽しくてたくさん見てしまうけど、
ねる前は見ないようにしたい」「健康にすごすため
の規則正しくすいみんなどの大切さが知れた」

5年生は「すいみんはとても大事だと思ってすい
みんをする事で朝のちょうしが良くなったり、のうがとても休まるという事があらためて分か
りました」「1日3時間ぐらい YouTube やゲームをやっていたので、少し減らそうと思いました
」「すいみんがどれだけ大切なのが強く伝わりました。今日の発表をふまえて生活して
いこうと思いました」6年生は、「すいみん不足は体に悪いということを再かくにんできて
よかったです」「早くねないと免疫力低下があるので、早くねたほうが体にいいと思った」
と自分の生活をふりかえって書いている人が多かったです。

○本日、国産農林水産物販売促進緊急対策事業の一環として
大阪府のお茶協同組合から「上級煎茶のティーパック」を1人
3パック持って帰ります。日本茶の健康パワーでホット一息
心と体を休めてみましょう。

【おまけクイズ】1月の給食にもお茶のように補助を受けた食品
つか
を使います。それは、どれでしょうか。

- ① 但馬牛 ② 近江牛 ③ 松坂牛

だいこん	徳島県	たまねぎ	北海道	ブロッコリー	愛知県
にんじん	熊本県	れんこん	徳島県	しょうが	高知県

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

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

