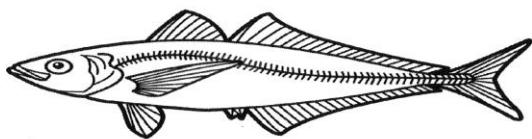


1月7日 (木)

あじ



あじには、血や筋肉をつくるたんぱく質、ほねや歯をじょうぶにするカルシウムのほか、ビタミンなども含まれています。あじの脂質は、血液の流れをよくするEPA(エイコサペンタエシ酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)をたくさん含んでいます。

きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
あじのレモンマリネ
てぼまめのスープに
こけいチーズ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン でんぱん、あぶら、さとう じゅがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう あじ、ぶたにく てぼまめ、こけいチーズ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、レモン キャベツ、にんじん さんどまめ、コーン

クイズ1 あじのしっぽの近くにあるかたいうろこを荷といいうでしょうか。
① かたうろこ ② せいご ③ せいこ

一口メモ

○今日から3学期が始まります。始業式での校長先生の話は、「2021年の目標をもって、メリハリのある生活を送りましょう」でした。校長先生の2021年の目標は、「健康な体づくり」だそうです。心と体を健康にすること新型コロナ対策にも効果的だと思います。

みなさんも上福島小学校で取り組んでる「早ね、早起き、朝ごはん、はいべん」を毎日行って、健康な体をつくって

いきましょう。

○2学期の終業式に学習園に植えていたなにわの伝統野菜の「田辺だいこん」と「天王寺かぶら」を3年生が抜きました。

冬休みにご家庭で調理いただけた

でしょうか。

○給食も今日から始まります。今日の主菜は、「あじのレモンマリネ」です。1年に1回だけ使えるあじをからあげにしたものに、国産レモンをつかったマリネ液をかけました。



たまねぎ	北海道	キャベツ	大阪府	レモン	和歌山県
にんじん	長崎県	じゃがいも	北海道	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：②