

1月20日(水)

寒さに負けない食事

黄のグループ
体を温めるためのエネルギーになります。

赤のグループ
血やきん肉をつくり、寒さで使った体力を回復させます。

緑のグループ
寒さに対していこう力をつけます。

黄、赤、緑のグループの食べ物をそろえて、栄養バランスのよい食事をしましょう。

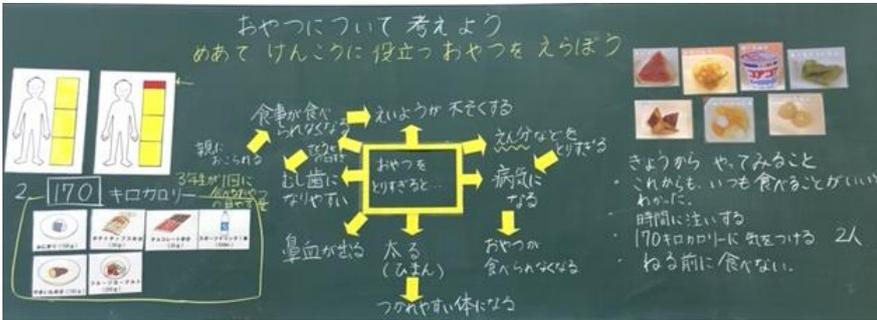
きょうのこんだて	
コッペパン(バター) ぎゅうにゅう ほたてがいのグラタン スープ わなし(かんづめ)	
き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン マカロニ、あぶら、バター こぼきこ、パンこ、じゃがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ほたてがいのしら こぼチーズ、ウィンナー
みどり	おもにからだのちようしそととのえる たまねぎ、ほうれんそう だいこん、にんじん えだまめ、わなし(かんづめ)

クイズ9 ほたてがいと同じ二枚貝のなかまはどれでしょう。
① さざえ ② あわび ③ あさり

一口メモ

〇15日に3年生に「おやつの食べ方を考えよう」をテーマに

今週は、「給食週間・食育週間」です。食について考えましょう



食に関する指導を行いました。
おやつは、3回の食事です。十分に成長に必要な栄養がとれている場合は、必ず必要なものでないものを確認したあと、3年生が、おやつでとるエネルギー

のめやすは170キロカロリーであることを伝え、おやつの食べすぎやけんこうに役立つおやつを学習し、今日からやってみることを書きました。「りょうを考える」「けんこうに役立つおやつを食べていく」「食べる時間を気をつける」「商品のうらを見て何が入っているか調べてから買おうと思った」「おやつを食べた後かならず歯みがきをする」「うんどうする」などと書いていました。

〇今日の主菜は「ほたてがいのグラタン」です。ほたてが入ったホワイトソースのグラタンです。給食室の焼き物機で焼きました。



【おまけクイズ】 大阪市は焼き物機が給食室に入ってから焼き物などの調理ができるようになりました。今から何年前に焼き物機が入ったのでしょうか。



- ① 13年前 ② 24年前 ③ 30年前

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	ほうれんそう(冷)	大分県
にんじん	鹿児島県	だいこん	鹿児島県	むきえだまめ(冷)	台湾

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