

## 1月 29日 (金)

きょう  
**牛にゅう**

牛にゅうには、たんぱく質や脂質、糖質、カルシウム、ビタミンなどがたくさん含まれています。

牛乳

筋肉や血をつくる**たんぱく質**

骨や歯をじょうぶにする**カルシウム**

クイズ16 お母さん牛が1日に出すお乳の量は、多い時で給食の牛乳パック何本分でしょう。

①50本 ②100本 ③250本

## きょうのこんだて

コッペパン (マーマレード)  
ぎゅうにゅう  
ビーフシチュー  
プロッコリーのサラダ  
ミニフィッシュ

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、マーマレード じゃがいも、あぶら、さとう こむぎこ
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ミニフィッシュ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん グリンピース、プロッコリー

## 一口メモ

○今日の副菜は、プロッコリーのサラダです。

プロッコリーは冬がしゅんの野菜です。

キャベツと同じなかまのアブラナ科の野菜です。

プロッコリーは緑色の小さなつぶつぶがありますが、小さなつぶつぶひとつひとつが、花のつぼみです。プロッコリーを収穫せずに畑に置いておくと、小さな黄色い花が咲きます。

プロッコリーは、ビタミンCやカロテンなどがたくさんとれます。今の時期は、かぜひきをふせぐためにもしっかり食べましょう。プロッコリーの茎も残さずに食べましょう。

○今日はミニフィッシュもついています。

ミニフィッシュは、かたくちいわしの小さいころです。

小魚なので頭からしっぽまでパクパクと食べることができます。

ができますので、ほねをじょうぶにするカルシウムがしっかりとることができます。家で食べるおやつとしてもおすすめです。



花のつぼみ



黄色い花



ブロッコリー	鳥取県	たまねぎ	北海道	グリンピース(冷)	アメリカ
にんじん	鹿児島県	じゃがいも	北海道	ミニフィッシュ	愛媛県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③