

## 1月29日(金)

ぎゅう  
**牛にゅう**

ぎゅう  
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。

MILK  
牛乳

きんにく、ち  
筋肉や血をつくるたんぱく質

ほね、は  
骨や歯をじょうぶにするカルシウム

## 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  
ブ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 グリーンピース、ブロッコリー

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

## 一口メモ

きょう ふくさい  
○今日の副菜は、ブロッコリーのサラダです。

ブ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。

ブ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

みです。ブ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。

ブロッコリーは、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。ブロッコリーの茎も残さずに

食べましょう。

きょう  
○今日はミニフィッシュもついてます。

ミニフィッシュは、かたくちいわしの小さいころです。

こざかな あたま  
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。



ブロッコリー	鳥取県	たまねぎ	北海道	グリーンピース(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 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③