

# 3月 10日 (水)



## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのしょうがやき  
とうふのみそしる  
なのはなのおひたし

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう、あぶら
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あかもそ、しろみそだしこんぶ、けずりぶし、かつおぶし
み	おもにからだのちょうしをととのえる たいこん、たまねぎ、にんじん、じょうが、あおねぎ、はくさい なのはな

クイズ8 よもぎと同じ春がしゅんの野菜は、次のうちどれでしょうか。  
①たけのこ ②だいこん ③ピーマン

## 一口メモ

○今日の副菜は「なのはなのおひたし」です。

なのはなは、春先がしゅんの野菜です。  
アブラナ科の植物です。学習園では、4年生が  
5年生の理科「花のつくり」で学習するための  
アブラナを植えています。春先にきれいな黄色  
の花を咲かせます。

ちなみに2年生が3年生の理科で学習する  
ために植えているキャベツもアブラナ科です。  
キャベツが少しおとなっていました。

○今日の給食のなのはなは、食べるため栽培



されたものです。  
春を感じる野菜です。

食べるとすこし苦みがあります。春の野菜は、苦味があるものが  
多いです。冬の間にあまり動かずに体にたまってしまった老  
廢物を体の外に出す働きがあるといわれています。  
春がしゅんの野菜をしっかり食べましょう。

【おまけクイズ】 なのはなは、もともと何のために栽培されていたでしょうか。

- ① 花を見る ② 油をとる ③ 薬をつくる

だいこん	香川県	たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県
にんじん	鹿児島県	はくさい	愛知県	なのはな	徳島県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：②

今週は、「給食週間・食育週間」です。食について考えましょう

