

3月 11日 (木)



きょうのこんだて
こくとうパン (1/2) ぎゅうにゅう さけのクリームスパゲッティ カリフラワーとコーンのサラダ
き
おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、あぶら スパゲッティ、さとう こむきこ、クリーミー

あか
おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、べにぎけ ベーコン

みどり
おもにからだのちょうしをととのえる えだまめ、たまねぎ にんじん、コーン しめじ、カリフラワー

クイズ2 かみの毛のように細いパスタを何というでしょうか。
① カッペリーニ ② ペンネ ③ ニヨッキ

一口メモ

いま ねんまえ きょうごごじぶん
○今から10年前の今日午後2時46分に

今週は、「給食週間・食育週間」です。食について考えましょう

きょだいじしん ひがしにほんだいしんさい お
マグニチュード9.0の巨大地震「東日本大震災」が起こりました。

ねんせい とうじさい ねんせい した がくねん
小学生のみなさんは、6年生で当時2歳、3年生より下の学年の

ひと う
人たちは、まだ生まれていませんでした。

おおさか すわたし じしん つなみ たいふう さいがい そな
大阪に住む私たちも地震や津波、台風などの災害に備えを

たいせつ さいがい お
しておくことが大切です。災害が起こるとライフラインであるガス、

でんき すいどう と なのかかんす
電気、水道が止まってしまいます。まずは、7日間過ごすための

たもの のもの そな みず にち
「食べ物と飲み物」を備えておきましょう。水はひとり1日3リットル

ひつよう たもの じぶん
必要といわれています。食べ物は「おいしいもの、自分の好きなもの、ふだん食べなれ

かげついじょうほぞん こころ からだ げんき ちゅうしん そな
ているもの、6ヶ月以上保存がきくもの、心と体を元気にするものなど」を中心に備え

しようひきげん ちか しょくじ と い か た
ておきましょう。消費期限が近づいたものからふだんの食事に取り入れて買い足して

ほうほう
いく「ローリングストック」という方法がおすすめです。

きょう ふくさい
○今日の副菜は「カリフラワーとコーンのサラダ」です。

いろ しろ そとがわ は たいよう あ
色が白いのは、外側の葉でおいかぶせて太陽に当た

さいばい
らないように栽培しているからです。

たいよう あ さいばい
【おまけクイズ】 カリフラワーを太陽に当てて栽培すると

なにいろ
何色になるでしょうか。

①

赤色

②

みどり色

③

黄色

しめじ	長野県	たまねぎ	北海道	コーン(冷)	北海道
にんじん	鹿児島県	カリフラワー	熊本県	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: ① おまけクイズの答え: ③