上福島小学校　毎日食育通信　　令和3年度4月分の給食【4／9（金）～4／30（金）】

４月１９日（月）

朝食をおいしく食べる工夫

①早くねましょう。
②早く起きて、朝食を食べる時間を作りましょう。
③夕食の時間は、なるべくおそくならないようにしましょう。

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
みそしる
じゃこピーマン

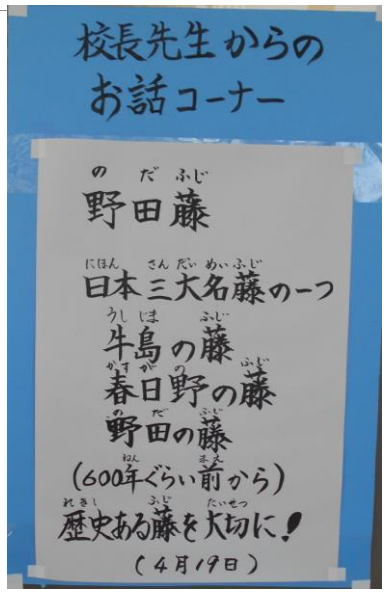
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、だしこんぶ ぶたにく、とうふ、わかめ あかみそ、しろみそ けずりぶし、ちりめんじゃこ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、しょうが キャベツ、ごぼう、にんじん えのきたけ、ピーマン

クイズ７　世界で一番、米をたくさん作っているのはどの国でしょう。
①　日本　　②　中国　　③　インド

一口メモ

○今朝の児童朝会で校長先生は「大阪では昨日も1220人と過去最多の人が新型コロナウイルスに感染しました。この時期だからこそ、先生の言うことをしっかり聞いて、やっていいこととやってはいけないことを区別して行動していきましょう」と話されました。校庭のかたすみにあるうすむらさき色のふじの花の話もされました。校庭にあるふじは、野田藤というもので600年ぐらい前からある歴史のある藤です。大切にしていきましょうと話されました。

校庭の野田藤



○今日4月19日は「食育の日」です。上福島小学校では、毎月19日の食育の日に合わせて、保護者向けのプリント「元気モリモリ」を発行します。ご家庭での食育の資料として活用ください。

キャベツ	長野県	にんじん	徳島県	ごぼう	青森県
たまねぎ	兵庫県	ピーマン	宮崎県	えのきたけ	長野県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②