

4月23日(金)



きょうのこんだて
ごくとうパン (1/2)
ぎゅうにゅう
やきそば
きゅうりのしょうがづけ

き	おもにエネルギーのもとになる ごくとうパン、ちゅうかめん、あぶらさとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく、きざみのり
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、しょうが

クイズ11 きゅうりが生まれたのはどこででしょう。
① 中国 ② エジプト ③ インド

一口メモ

○大阪府に3回目の緊急事態宣言があさってにでも発令される予定です。大阪府では、昨日も1000人を超える人が新規に新型コロナウイルスに感染していました。緊急事態宣言が出てる間は、登校時刻が10時35分です。いつもより2時間遅くなります。生活のリズムがくずれやすくなることが予想されます。基本的に生活習慣を整えることで免疫力も高まります。上福島小学校で取り組んでいる「早ね、早起き、朝ごはん、はいべん」を行って、コロナウイルスに負けない体を自分で作っていくようにしましょう。



○今日の給食は、「やきそば、きゅうりのしょうがづけ」です。

以前の毎日食育通信にも書きましたが、食事に野菜をしっかりと取り入れることで、免疫力も高ります。今日の給食では、キャベツ40g、たまねぎ37g、ピーマン18g、にんじん10g、きゅうり30gとひとり135gの野菜を使っています。家の食事もひとり100gの野菜をめやすに使うようにしましょう。



きゅうり	宮崎県	にんじん	熊本県	ピーマン	宮崎県
たまねぎ	佐賀県	キャベツ	愛知県	しょうが	高知県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③