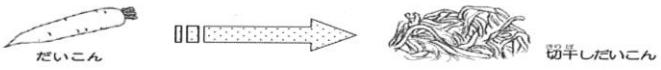


6月21日(月)

きりぼ 切干しだいこん

きりぼ 切干しだいこんは、だいこんを細く切ったものを干して作ります。
すことでうまみが増し、栄養価も増えます。生のだいこんと比べると食物せんいやカルシウム、鉄がとても多くなります。

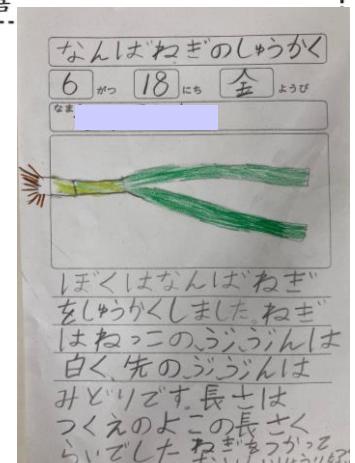


クイズ15 切干しだいこんのカルシウムは、生のだいこんと比べて何倍多くふくまれているでしょうか。

- ① 10倍 ② 20倍 ③ 30倍

一口メモ

○金曜日に2年生がなかよし畑で栽培していたなにわの伝統野菜のなんばねぎを収穫しました。なんばねぎは、3年前になにわの伝統野菜に認定されました。大阪市のなんば周辺で江戸時代から栽培されていました。葉がやわらかく、強いぬめりとあまみがあるねぎです。



○児童朝会で校長先生は、「これから季節は熱中症に



気をつけましょう。今日からプールも始まります。こまめ

に水分をとるようにしましょう。6月21日の今日は

「夏至」の日です。太陽がでている時間が一番長い日です。

季節の変わり目で体調もくずしやすいので、『早ね、早起き、

朝ごはん』の生活ができるようにしていきましょう」と話されました。



キャベツ	茨城県	にんじん	長崎県	きりぼしだいこん	宮崎県
たまねぎ	佐賀県	えのきたけ	長野県	わかめ(乾)	岩手県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②