

9月22日(水)

# にんにく

にんにくには、ビタミンB<sub>1</sub>、<sup>しょうもつ</sup>食物せんいのほか、たんぱく<sup>しつ</sup>質などが含まれています。

にんにくに含まれているたんぱく<sup>しつ</sup>質には、<sup>つか</sup>疲れを回復させるために役立つ成分が入っています。



## きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
けいにくのからあげ  
とうがんのちゅうかスープ  
きりぼしだいこんのごまからみづけ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、でんぷん あぶら、すりごま さとう、ラー油
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく ハム
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる にんにく、しょうが、とうがん たまねぎ、にんじん、にら きゅうり、きりぼしだいこん

クイズ15 にんにくのことを英語で何というでしょうか。

① オニオン ② ペッパー ③ ガーリック

## 一口メモ

○16日(木)に1年生と「ポップ

コーンの収穫」をしました。

5月になかよし畑に種を

まいて、大きく育ちました。

今後、ポップコーンのつづを

取って、ポップコーン作りをしたいと思います。

○16日の放課後は3, 4年生の子といっしょに、今年最後のなにわ

の伝統野菜の「玉造黒門越瓜」を収穫して(株)飛鳥さんに持って

行って、種取りの体験をしました。

今年は、玉造黒門越瓜を終業式と夏休みに2回収穫しました。

(株)飛鳥の会長さんから瓜の特性を聞いて種取りの体験と

つけものにするための塩づけの体験をしました。来年、奈良

漬ができあがるまでに4回つけかえを

するそうです。



きゅうり	北海道	にんじん	北海道	にら	高知県
たまねぎ	北海道	とうがん	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