

9月22日(水)

にんにく

にんにくには、ビタミンB₁、食物せんいのほか、たんぱく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質には、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
きゅうにゅう
けいにくのからあげ
とうがんのちゅうかスープ
きりほ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、でんぶん
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
きゅうにゅう、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、きりほしだいこん

クイズ15 にんにくのことを英語で何というのでしょうか。

- 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、ポップコーンのつぶを取って、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)飛鳥さんに持つて行って、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



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