

6月23日(月)

だいこん



ば 葉

だいこん葉に含まれ
ている栄養素は？

だいこん葉には、貧血を防ぐ鉄や骨や歯を
じょうぶにするカルシウム、免疫力を高めて
かぜを防ぐビタミンCやカロテンなどの栄養素が多く含まれて
います。その他に、疲れをとるビタミンB1や健康な皮ふ、かみ、
つめをつくるビタミンB2なども含まれています。

きょうのこんだて

けいにくのしょうゆ

マヨネーズやき

すましじる

やさしいため

ごはん

ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる)
	ぎゅうにゅう・けいにく・とう ふ・うすあげ・だしこんぶ・ けずりぶし・ツナ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・マヨネーズ・ サラダあぶら
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる)
	たまねぎ・にんじん・ だいこんば・えのきたけ・ キャベツ・ピーマン

クイズ 16 だいこんと同じように、白い根の部分と葉の部分が食べられる野菜はどれでしょう。

①ほうれん草。

②ブロッコリー

③かぶ

一口メモ

○今週は、「あいさつ強調週間」と「生活振り返り週間」です。そして、先週は「食育週間」でした。それぞれ違った取り組みに見えますが、実は共通しています。それは、上福の子どもたちにとって、これからずっと、おとなになっても大事にし続けてほしいなあ願ってやっていることです。

○あいさつをしっかりとするためには、学校に来る前に脳が目覚めていないとできません。その脳を目覚めさせるのは、朝のゲームではありません。早寝・早起きをして、太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを給食ぐらいしっかりと食べることです。毎日規則正しく生活する体力がないと、自分自身を支え切れなくなって、だるくなったり、けがをしやすくなったりします。同じように、心まで弱くなってしまいます。



今日の給食と同じぐらい、朝ごはんを食べてきた人は何人いますか？

産地調べ

たまねぎ	大阪府	キャベツ	茨城県	えのきたけ	長野県
にんじん	長崎県	ピーマン	高知県	だいこん葉	熊本県

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳キャップ

☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③