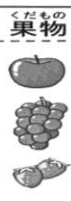


10月22日(金)

みどり 緑のグループの食べ物の働き

みどりのグループの食べ物は、野菜、果物、きのこです。
おもに体の調子を整える働きがあります。



*かぜをひきにくくします。
*はだをじょうぶにします。
*おなかの調子をよくします。

きょうのこんだて

ボークカレーライス【こめこ】
ぎゅうにゅう
キャベツのピクルス
みかん

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、じゃがいも 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
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 キャベツ、セロリ にんにく、グリーンピース みかん

クイズ15 ボークとは、なんのことでしょうか。

① 牛肉 ② ぶた肉 ③ けい肉

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

すいようび ねん くみ でんとうやさい
○水曜日に3年2組がなにわの伝統野菜の
たなべ てんのうじ たね
田辺だいこんと天王寺かぶらの種を
がくしゅうえん たね
学習園に、おおさかしろなの種をなかよし
ばたけ
畑にまきました。



ねんせい たね
4年生は、おおさかしろなの種をなかよし
ばたけ しゅうかく たの
畑にまきました。収穫を楽しみにしま
しょう。

きゅうしよく きょう
○給食のデザートにみかんがついています。今日のみかん

くまもと つく
は、熊本で作られたみかんです。

とお かまえ きゅうしよく で こんかい
10日前の給食にもみかんが出ましたが、今回はだいぶ

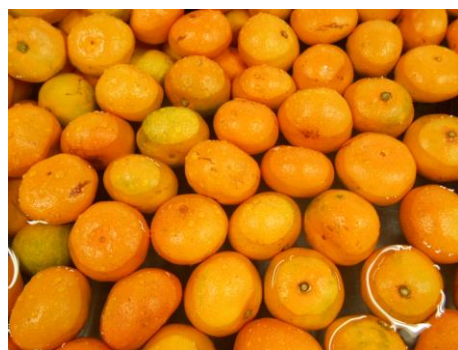
いろ いろ ねんせい こ
オレンジ色に色づいていました。3、4年生までの子は、

にち た いちにち ひつよう
1日に2このみかんを食べると一日に必要なビタミンC

をとることができます。おやつにもおすすめのくだものです。

【おまけクイズ】 11月の給食のデザートに出るくだものは、どれでしょうか。

① ぶどう ② なし ③ かき



じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	セロリ	長野県
キャベツ	群馬県	たまねぎ	兵庫県	にんにく	青森県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③