

10月22日(金)

みどり 緑のグループの食べ物の働き

緑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。

やさいの野菜	くだもの果物	きのこ
トマト、人参、玉ねぎ、ブロccoli、白菜、なす、とうもろこし、きゅうり	りんご、ぶどう、いちじく、めいばら、かき、なつめ	アーモンド、シイタケ、キノコ類

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

きょうのこんだて
ポークカレーライス【ごめこ】
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、ふたにく
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、グリンピース みかん

クイズ15 ポークとは、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

○水曜日に3年2組がなにわの伝統野菜の
田辺だいこんと天王寺かぶらの種を
学習園に、おおさかしろなの種をなかよし
畑にまきました。



4年生は、おおさかしろなの種をなかよし
畑にまきました。収穫を楽しみにしま
しょう。

○給食のデザートにみかんがついています。今日のみかん



は、熊本で作られたみかんです。

10日前の給食にもみかんが出ましたが、今回はだいぶ
オレンジ色に色づいていました。3、4年生までの子は、
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