

10月25日(月)

やさい
野菜をたくさん食べるには?

健康のために野菜をたくさん食べることが大切です。
たくさん食べる方法には、次のようなものがあります。

3食に分けて食べる
朝・昼・夕の3食に分けてとれば、1日に必要な量を無理なく食べることができます。

加熱して食べる
野菜は加熱すると、かさがへり、たくさんの量を食べることができます。いためものや鍋もの、煮ものなどにして食べましょう。

クイズ16 今日の給食では、約何グラムの野菜を使っているでしょうか。

① 約50g ② 約80g ③ 約120g

きょうのこんだて

ピリからどんぶり
ぎゅうにゅう
ちゅうがスープ
ソフトくろまめ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、でんぶん あぶら、さとう
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく あかみそ、けいにく ソフトくろまめ
み	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 はくさい、グリンピース しょうが、にんにく キャベツ、たけのこ、にら

一口メモ

○児童朝会で校長先生は、季節の話として「10月23日は、季節をあらわす二十四節季の中の「霜降」でした。霜がおりるほど寒くなってくる日のことです。11月7日は「立冬」で冬の始まりの日です。



季節の変わり目は、かぜをひきやすくなりますので、寝るときは、あたたかくして寝るようにしましょう。とコロナ対策も忘れずに、手洗い、マスク、消毒もしっかり行っていきましょう。」と話されました。

○児童朝会で山崎先生が話されていた田辺だいこんと天王寺



かぶらを植えている学習園にあしあとがついていました。

先週たねをまいたところです。おにごっこをしているときやボールを取りに行く時などは、気をつけてください。



○今日の給食には、「ソフトくろまめ」がつきます。黒豆で有名な兵庫県の丹波篠山でとれる黒大豆を使っています。あまみもついてやわらかく食べやすいです。カルシウム、鉄、食物せんいもとれるので、おやつにもおすすめです。

はくさい	長野県	にんじん	北海道	にら	高知県
キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	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