

## 10月25日(月)

## やさい た 野菜をたくさん食べるには？

健康のためには、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。



## きょうのこんだて

ピリからどんぶり  
ぎゅうにゅう  
ちゅうかスープ  
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
あか	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 はくさい、グリーンピース しょうが、にんにく キャベツ、たけのこ、にら

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

## 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