

11月15日(月)

## ほうれんそう

ほうれんそうには、<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子  
を整えるカロテンやビタミンC  
が多く含まれています。

ほうれんそうは、<sup>ふゆ</sup>冬の<sup>しゅん</sup>旬の野菜です。冬の  
ほうれんそうは、<sup>なつ</sup>夏の<sup>やく</sup>ものにくらべ、<sup>ばいりょう</sup>約3倍量  
のビタミンCを含んでいます。



きょうのこんだて

ビビンバ  
ぎゅうにゅう  
わかめスープ  
アーモンドフィッシュ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん ごまあぶら、さとう いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく、ぶたひきにく わかめ、アーモンドフィッシュ
みどり	おもにからだのちょうしをとる にんにく、だいこん ほうれんそう、もやし にんじん、たまねぎ にら、えのきだけ

クイズ10 ほうれんそうの根元は何色でしょう。

①赤色 ②黄色 ③オレンジ色

ーレハモ

○12日(金)にひまわり学級で学習園に「たまねぎの苗」と  
「だいこんの種」を植えました。たまねぎとだいこんが収穫  
できるのを楽しみにしておきましょう。



たまねぎの苗

○児童朝会で校長先生は「新型コロナウイルスの感染者は、減っ  
てきていますが、福島区でインフルエンザにかかっている人が  
います。インフルエンザにかからないようにするために「手洗い、  
うがい、消毒、マスク」をしっかりと行うことが大切です。」と「12日

出張に行ってきた学校で、校長先生と出会う

う子がみんな気持ちよくあいさつをしてくれました。上福島小学校  
のみなさんも元気よくあいさつをしてください。」と話されました。

【おまけクイズ】

今日の給食のビビンバは、どこの国の料理でしょうか。

① 中国 ② 韓国・朝鮮 ③ インド

だいこん	徳島県	たまねぎ	兵庫県	にら	高知県
にんじん	北海道	ほうれんそう	徳島県	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：① おまけクイズの答え：②

