

11月15日(月)

## ほうれんそう

ほうれんそうには、体の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、冬が旬の野菜です。冬のほうれんそうは、夏のものにくらべ、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бин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	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きととのえる 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

一山へ

○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。

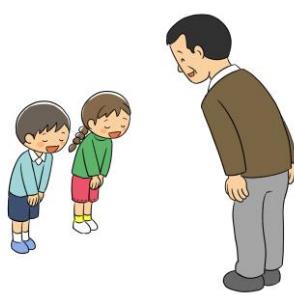


今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。



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るないようにするために「手洗い、うがい、消毒、マスク」をしっかり行なうことが大切です。」と「12日出張に行ってきた学校で、校長先生と会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бин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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：②



かみふくしましょうがっこう