

12月7日(火)

## だいこん

ひょうきん 病気などから、からだを守るはたらきのあるビタミンCが含まれています。



また、だいこんには、食べ物の消化を助ける働きもあります。



消化：食べ物をかみくだいたり、体にとり入れやすい形に変えたりする働きのこと。

きょうのこんだて  
ごはん  
きゅうにゅう  
けいにくのあまからやき  
みぞしる  
だいこんのもの

|     |  |
|-----|--|
| き   | おもにエネルギーのもとになる<br>ごはん<br>さとう、でんぶん                          |
| あか  | おもにからだをつくる<br>きゅうにゅう、うすあげ、あかみそ<br>しろみそ、だしこんぶ<br>けずりぶし、ぶたにく |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる<br>たまねぎ、ほくさい<br>にんじん、あおねぎ<br>えのきだけ、だいこん  |

クイズ5 だいこんの甘い部分が多いのはどこの部分でしょうか。  
① 上の部分 ② 真ん中の部分 ③ 下の部分

## 一口メモ

○今週は「歯と口の健康強調週間」です。今日のかむかむメニューは「けい肉のあまからやき」です。先生の声かけで30回よくかんで食べましょう。給食を食べる前と後は、しっかり手を洗いましょう。

○3日(金)に学校保健委員会を6時間目に講堂で行いました。4, 5, 6



年生の児童とPTA保健体育の保護者の方と内科校医の上田先生、眼科校医の寺井先生にもご参加いただき健康委員会の児童が「健康は規則正しい生活から」をテーマに調べたことを各自のタブレットでプレゼンを作つて発表しました。参加いただいた寺井先生からは、「ブルーライトは脳だけでなく目も疲れさせます。気をつけてください」上田先生からは「去年はコロナで参加できませんでしたが、いい発表でした。健康な体があってこそ免疫力が高まります。規則正しい生活を送ってください」と話されました。

保護者の方も「自分たちが調べたからこそ自ら意識的に行動できるといいなと思いました」「子どもたちが一生懸命調べて発表してとてもわかりやすくおもしろかったです。自分で調べて興味を持つと意識して生活を見直せると思うので、良い学びが出来て素晴らしいと思いました」等の感想をいただきました。子ども達の感想も「最近すいみん時間が少なくなっているので、早ねを心がけたいです」「朝食、昼食、夕食の大切さが改めて分かった」「あてはまるものが多くて少しひっくりした。スマホを見すぎないようにしたいと思います」「健康の大切さがよく分かった」等自分の生活を振り返っていました。

|      |     |      |     |       |     |
|------|-----|------|-----|-------|-----|
| だいこん | 徳島県 | たまねぎ | 兵庫県 | はくさい  | 愛知県 |
| にんじん | 熊本県 | 青ねぎ  | 徳島県 | えのきだけ | 長野県 |

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①