

12月9日(木)

かぜを予防する栄養素

かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。



たんぱく質を多く含む食品



肉、魚、卵、大豆、牛乳 など

体を温め寒さに対する
ていこう力を高めます。

ビタミンA(カロテン)を多く含む食品



レバー、緑黄色野菜 など

のどや鼻などのねんまく
を強くします。

ビタミンCを多く含む食品



野菜、くだもの など

めんえき力を高めて、か
ぜを予防します。

きょうのこんだて

- こくとうパン (1/2)
- ぎゅうにゅう
- わふうやきそば
- ぎゅうりのしょうがづけ
- りんご

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン ちゅうかめん、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、かつおぶし
みどり	おもにからだのちようしをととのえる キャベツ、たまねぎ ピーマン、にんじん きゅうり、しょうが、りんご

クイズ7

大きなりんごの品種で実際にある名前は何かというのでしょうか。

- ① 青森一 ② 日本一 ③ 世界一

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「りんご」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、しっかり手を洗きましょう。



今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



ちなみの今日のりんごは、青森県産の「サンジョナゴールド」です。

○月曜日に2年生がさつまいもほりをしました。さつまいもの収穫



をする前につるを切り落としていました。

1組も2組もさつまいもをほった後に、

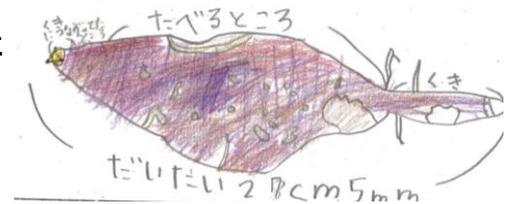
さつまいものつるで遊びました。

さつまいもほりの2組の子の感想を

紹介します。「みんなでつるを

ひっぱってぬきました。よくみた

ら色がむらさきではなくて、赤むらさきでした」「みためはラグビーボールみたいな形です。おいもほりはすごたのしかったです」「さつまいもを見てみると1つ1つちがう形や大きさでした。さつまいもがそだってうれしかったです」「むかしはおいものくきを食べていたこともあったよ。ということにおどろきました」など2組の子も素直でかわいい感想を書いていました。



キャベツ	茨城県	たまねぎ	兵庫県	しょうが	高知県
にんじん	熊本県	ピーマン	宮崎県	きゅうり	宮崎県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③