

## 12月14日(火)

たっぷり食べよう **冬野菜!**

旬の野菜は、栄養素がたっぷりでおいしいです。また、たくさんとれるので、値段も安くなります。

たっぷり食べて冬を元気に過ごしましょう。

※とれる地域や野菜の種類によっては、旬の季節が変わることがあります。

今日の給食には、だいこん、れんこん、ブロッコリーが使われています。

## きょうのこんだて

ふゆやさいのカレーライス  
きゅうにゅう  
ブロッコリーとコーンのサラダ  
おうとう(カットかん)

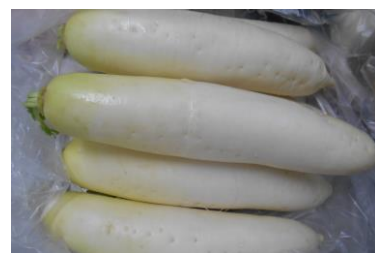
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう オリーブゆ
あか	おもにからだをつくる きゅうにゅう きゅうにく
みどり	おもにからだのちようしをとのえる たまねぎ、だいこん、にんじん れんこん、グリーンピース しょうが、にんにく、コーン ブロッコリー おうとう(かんづめ)

クイズ10 れんこんの穴は何のためにあるのでしょうか。

- ① 水を通す穴 ② 空気を通す穴 ③ 日光を通す穴

## 一口メモ

今日の給食は「冬野菜のカレーライス」です。今日のカレーには、いつものにんじん、たまねぎのほかに冬野菜のだいこん、れんこんが入っています。



冬にしゅんをむかえる野菜を給食でもたくさん使います。今日のサラダで使用するブロッコリーや3日のかぶ、8日のこまつな、10日のきくな、きのうのカリフラワーなどです。



冬野菜は、あまみがあります。それは、野菜が寒さから身をまもるためです。0度で水は凍ります。野菜の水分も0度で凍ってしまうので、凍らないようにするために、野菜が水分を減らして、糖分にかえています。4年生の理科で3学期に水のすがたで、氷水にしおを入れる実験をします。理科では学習しませんが、さとうを加えた水は、0度では凍りません。野菜は自ら凍らないように、あまみ作っています。だいこんの上があまいのも凍らないようにするためです。だいこんの下がからいのは、虫に食べられないようにするためだと言われています。

昨日、児童朝会で校長先生が話されていたカキの木にまだふたごのカキの実がなっているのを管理作業員の佐々木さんに教えていただきました。また見てくださいね。



だいこん	長崎県	たまねぎ	兵庫県	ブロッコリー	愛知県
にんじん	熊本県	れんこん	徳島県	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: ②