

1月13日(木)

**寒さに負けない食事**

**たんぱく質**  
からだを温めて、強い体をつくれます。

**ビタミンA**  
鼻やのどをじょうぶにし、寒さや空気の乾燥から体をまもります。

**ビタミンC**  
寒さに対する強い力をつけます。

**脂質**  
からだを温めます。

すききらいなく食べて、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

「ワントンの皮ととうふのスープ」は、「ワントンの皮」の個別対応献立です。

きょうのこんだて	
おさつパン ぎゅうにゅう けいにくのオイスターソースやき ワントンのかわととうふのスープ チンゲンサイとコーンのちゅうかあえ	
き	おもにエネルギーのもとになる おさつパン、あぶら さとう、ワントンのかわ こまあぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ぶたにく とうふ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ もやし、チンゲンサイ にら、コーン

クイズ2 ワントンの皮は、何から作られているでしょうか。  
① 米 ② 小麦粉 ③ とうもろこし

一口メモ

〇昨日1年1組に「すききらいをしないでたべよう」をめあてに食に関する指導を行いました。  
授業の最後にきょうからやってみることを書きました。「にがてなやさいをさきにたべる」「きれいなものもがんばってたべる」「よくかんでたべる」「ぎゅうにゅうをちよつとずつつふやす」「これからもキレイにいっぱいいたべる」など書いていました。昨日の給食時間が終わったあとに「今日は、ごはんつぶものこさずきれいに食べたよ」と教えてくれた子もいました。  
〇昨日の給食のぞうにのの中に入っていた「金時にんじん」は、なにわの伝統野菜です。



なにわの伝統野菜は、おおむね100年前から大阪府で栽培されていた野菜です。令和3年7月に「堺 鷹の爪」が加わって19品目になりました。金時にんじんは、大阪市浪速区で作られていました。上福島小学校では、1学期に2年生と「難波ねぎ」、3・4年生と「玉造黒門越瓜」と「毛馬きゅうり」、5年生と「勝間なんきん」を育てました。いまは、3年生と「天王寺かぶら」「田辺だいこん」、3・4年生・環境委員会と「おおさかしろな」を育てています。



たまねぎ	北海道	しょうが	高知県	チンゲンサイ	愛知県
にんじん	鹿児島県	にら	高知県	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：②