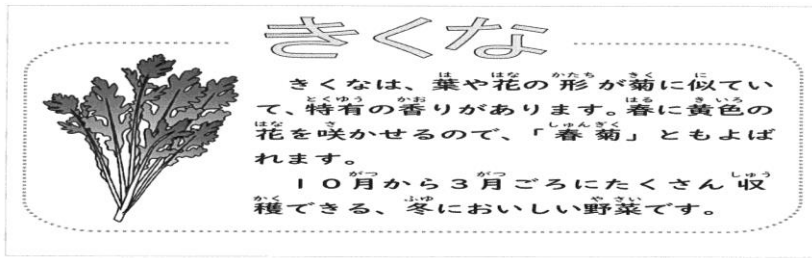


1月19日(水)



きょうのこんだて

ごはん
きゅうにゅう
ぶたにくのごまだれやき
みそしる
きくなとはくさいのおひたし

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん ねりごま、いりごま さとう
あか	おもにからだをつくる きゅうにゅう、ぶたにく うすあげ、あかみそ、しろみそ わかめ、にぼし
みどり	おもにからだのちようしきととのえる たまねぎ、はくさい にんじん、だいこん ピーマン、えのきだけ きくな

クイズら きくなの香り成分は、どんな働きがあるのでしょうか。

① ひふをじょうぶにする ② ほねをかたくする ③ 消花を助ける

一口メモ

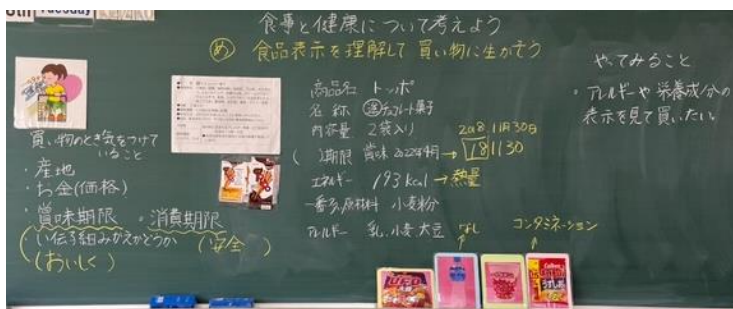
今週は、「生活振り返り週間」「食育・給食週間」です。

〇月曜日に2年1組に「よくかんで食べよう」をめあてに食に関する指導を行いました。今食べたいものがかたい食べものかやわらかい食べものかを各自が確認し



たあと、よくかんで食べることで体にいいことが6つあることをかむ体験をしながら考えました。最後にやってみることを書きました。また、かみかみチャレンジとして、給食時間に、ごはんを5回かんだ時と30回かんだ時の口の中の様子をたしかめました。「一口30回かむようにがんばりたいです」「ちゃんとかたいものをかんで食べられるようにしっかりかみたいす」等書いていました。かみかみチャレンジでも5回では、まだのみこめないことやつばがあまり出ないことがわかったようです。

〇昨日は6年生に「食品表示を理解して、買い物にいかそう」をめあてに食に関する指導を行いました。食品表示から賞味期限や栄養成分表示、原材料、アレルギーに関する情報などが分かることを学習しました。最後にやってみることを書きました。「賞味期限や消費期限に注意して



買い物をしたい」「食品表示をよく見て買うようにしたいです」「自分で料理を作りたい」等書いていました。

【おまけクイズ】 今日のみそしるのだしは、何でとっているのでしょうか。

① にぼし ② だしこんぶ ③ けずりぶし

たまねぎ	北海道	はくさい	兵庫県	ピーマン	高知県
にんじん	鹿児島県	だいこん	長崎県	きくな	大阪府

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①