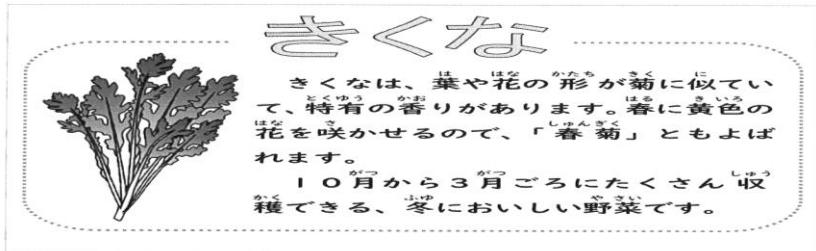


1月19日(水)



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
きくなどはくさいのおひたし

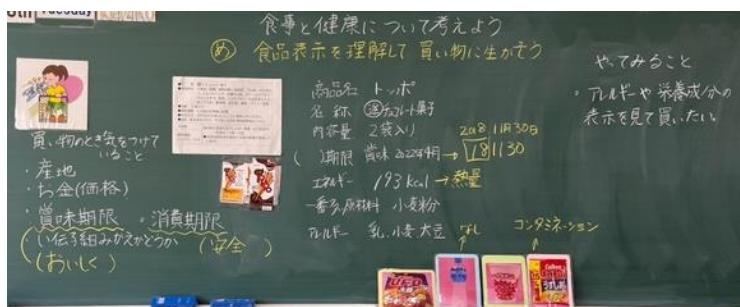
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん ねりごま、いりごま さとう
あ	おもにからだをつくる きゅうにゅう、ぶたにく うすあげ、あかみそ、しろみそ わかめ、にぼし
み ど り	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、はくさい にんじん、だいこん にじき

一口メモ

○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物のかやわらかい食べ物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です」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。

○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くなった」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□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