

2月7日(月)

食生活を見直して病気を防ごう!

◎ゆっくりよくかんで食べましょう。

◎おやつや夜食をとりすぎないようにしましょう。

◎野菜をたっぷり食べ、果物も毎日とりましょう。

◎牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆、小魚などで骨をじょうぶにするカルシウムをとりましょう。

◎朝ごはんをいきいきした1日を始めましょう。

◎いろいろな食べ物を組み合わせてバランスよく食べましょう。

◎塩分や脂質のとりすぎに気をつけましょう。

「すき焼き煮」は、「ふ(小麦粉)」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
すきやきに
もやしとにんじんのあますあえ
ツナっぱい

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん ふ、あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく、とうふ ツナかん
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる はくさい、しろねぎ まいたけ、もやし にんじん、だいこんば

クイズ5 一口何回かんで食べるとよいでしょう。

① 5回 ② 15回 ③ 30回

一口メモ

○児童朝会で校長先生は「新型コロナウイルスの感染が拡大し

ています。せき、熱、おなかが痛いときは、登校しないで、家で

休むようにしましょう。学校では手洗い、うがい、消毒をするこ

ととマスクをつけることが大事です。給食を食べるときも静か

に食べるようにしましょう。」と「2月3日が節分で2月4日が立春

でした。こよみの上では春ですが、まだ季節は冬です。寒いです

が、外に出てしっかりと体を動かして、免疫力を高めましょう。外から帰ったときも、

手洗い、うがい、消毒を忘れずに行いましょう」と話されました。

○今日の主菜は、すき焼き煮です。牛肉をとうふや野菜などと

いっしょになべであまからく焼いたり煮たりする日本の料理

です。英語でも「Sukiyaki」といいます。なぜ、すき焼きという

名前がついたかというと、江戸時代に

農業で使う道具のすきの金属のうで、魚やとうふなどを焼い

て食べたので、「すき焼き」と呼ぶようになりました。

関西風と関東風では、すき焼きの作り方が違います。また調べ

てみてください。



すき



白ねぎ	静岡県	はくさい	愛知県	だいこん葉(乾)	熊本県
にんじん	長崎県	まいたけ	新潟県	もやし	ミヤンマー(工場:岡山)

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ③