

4月15日(金)

朝ごはんをおいしく食べる工夫

★早起きをしよう
朝ごはんを食べるための時間をつくることができます。早起きをするため、夜は、早くねましょう。

★夕ごはんは早めに食べよう
夜おそくに食べると、つぎの日の朝おなかがすかず、朝ごはんをおいしく食べられなくなります。

毎日、朝ごはんを食べて、気持ちよく1日をスタートしましょう!

きょうのこんだて	
ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき みそしる じゃこピーマン	
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし ちりめんじゃこ
みどり	おもにからだのちようしをととのえる キャベツ、にんじん たまねぎ、しょうが あおねぎ、えのきだけ ピーマン

クイズ5 ジャコピーマンに使っているちりめんじゃこは、何の魚でしょうか
① あじ ② さんま ③ いわし

一口メモ

○上福島小学校の校庭には、春らしい花が咲いています。右の写真の花は、くだもの花です。何の花かわかりますか。給食室前にある木に咲いています。



しらゆきひめのお話にもでてくるくだものです。正解は、りんごです。また運動場で遊んでいるときに見てくださいね。

○学習園には黄色い花が咲いています。菜の花です。



菜の花とは、アブラナ科の野菜の花芽のことです。学習園に咲いている菜の花は、去年3年生が育てた天王寺かぶらの花です。天王寺かぶらは、アブラナ科の野菜なので、菜の花です。なかよし畑にも菜の花が咲いて

います。なかよし畑の菜の花は「おおさかしろな」です。おおさかしろなもアブラナ科の野菜です。天王寺かぶらの菜の花の後ろには、田辺だいこんの花も咲いています。

田辺だいこんもアブラナ科なので、菜の花です。アブラナ科の野菜の花は、黄色が多いですが、だいこんだけは、白っぽい花です。5年生の理科でも学習中です。ほかの学年の人でも学習園で見てください。



天王寺かぶら



おおさかしろな



田辺だいこん

キャベツ	愛知県	たまねぎ	長崎県	青ねぎ	徳島県
にんじん	徳島県	ピーマン	宮崎県	しょうが	高知県