

## 4月19日(火)

**3つのグループの食べ物**

食べ物は、体の中での働きによって、3つのグループに分けることができます。

**黄** おもにエネルギーのもとになる  
ごはん、いも、さといも、豆、ごま、ごま油、油

**赤** おもに体を温めるのもとになる  
肉、生乳、卵、たまご、豆、海苔

**緑** おもに体の調子を整えるのもとになる  
野菜、きのこ、くだもの

★給食は、3つのグループの食べ物がそろっています。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
けいにくのからあげ  
ちゅうかスープ  
チンゲンサイともやしのあまずあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、でんぷん さとう、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく ぶたにく
みどり	おもにからだのちょうしきととのえる キャベツ、にんじん しょうが、にんにく、にら しいたけ、もやし チンゲンサイ、たまねぎ

クイズ7 しいたけは、3つのグループのどの食べ物でしょうか。

① 黄 ② 赤 ③ みどり

## 一口メモ

○昨日、6年生が家庭科で「お茶を入れてみよう」で実習を行いました。

班の人数分の水を計量して、やかんに入れてわかし、人数分の茶葉

を量ってきゅうすに入れて、わかした湯を入れて1分待ちました。

最後に湯のみにお茶の濃さが均等になるように入れました。

できたお茶を飲むと、おいしいと飲む子や苦いという子、熱いからと少し冷ましながらの飲む子がいました。



○今日の給食の副菜は「チンゲンサイともやしのあまずあえ」です。

チンゲンサイは、中国の野菜です。日本に伝わったのは、50年ほど前です。



シャキシャキとした歯ざわりが特ちょうの野菜です。ラーメンなどの具として使われることもあります。

チンゲンサイもアブラナ科の野菜です。



キャベツ	兵庫県	たまねぎ	長崎県	にら	高知県
にんじん	徳島県	しょうが	高知県	チンゲンサイ	愛知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③