

9月12日(月)

黄のグループの食べ物

黄のグループの食べ物は、主にエネルギーのもとになる働きがあります。体を動かしたり、脳を働かせたりするために必要な食べ物です。



きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
ウィンナーのケチャップソース
スープ
やきかぼちゃ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン さとう、でんぷん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ウィンナー、けいにく
みどり	おもにからだのしょうじきをととのえる キャベツ、たまねぎ さんどまめ、にんじん かぼちゃ

クイズ8

給食のパンの大きさは次のどれでしょう。

- ① 全学年同じ ② 低学年と高学年の2種類
③ 低学年・中学年・高学年の3種類

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

○児童朝会で校長先生は「今日の最高気温は、35度まであがる
そうです。9月になって軽い熱中症で保健室に行く子が増えて



います。限界まで遊ばずに水分をとったり、
教室に戻ってクールダウンしましょう」と「10日
土曜日は、中秋の名月でした。校長先生も夜

8時ごろにきれいな満月を見ました。満月は毎月ありますが、中秋
の名月は1年に1度だけです。むかしから中秋の名月に美しい月
をながめる風習があることを覚えておきましょう。」と話されました。



○今日の副菜は「焼きかぼちゃ」です。かぼちゃという名前は、
日本に16世紀のなかばにポルトガルの船がいまの大分県
に着いたときに、お殿様にカンボジアでとれたかぼちゃを
送ったのが始まりとされています。カンボジアから来た
野さいで、かぼちゃとつきました。かぼちゃの種は、かわ
かしてからフライパンでからいりして、かたい皮をむくと中身
を食べることができます。



【おまけクイズ】「学校のパンに、かぼちゃを使ったパンプキン
パンはある。○か×か」

- ① ○ ② ×

キャベツ	長野県	たまねぎ	北海道	さんどまめ(冷)	タイ
にんじん	北海道	かぼちゃ	北海道	けい肉	鹿児島県

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