

9月12日(月)

き 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

ごくとうパン
ぎゅうにゅう
ワイ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
ごくとうパン
さとう、でんぶん

あか おもにからだをつくる
ぎゅうにゅう
ワインナー、けいにく

みどり おもにからだのちょうしをととのえる
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

○児童朝会で校長先生は「今日の最高気温は、35度まで上がる

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



今週は、「食育週間」です。食について考えましょう



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。カンボジアからか来た



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