

## 12月1日(木)

## だいこん

だいこんの根の部分には水分が多く、  
かぜを防ぐビタミンCやおなかの調子を  
整える食物せんいなども含まれて  
います。

また、食べ物の消化を助ける働きも  
あります。

※消化とは、食べ物の栄養素を体に取り入れやすい形に変える働きのことです。



## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
けいにくのあまからやき  
みそしる  
だいこんのもの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん 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 けいにく、うすあげ あかみそ、しろみそ、ぶたにく だしこんぶ、けずりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ほくさい にんじん、あおねぎ だいこん

クイズ1      だいこんは春の七草のひとつで、何と呼ばれているでしょう。

① すずしろ      ② すずな      ③ せり

## 一口メモ

○昨日、2年生が学習園に植えていたさつまいもを収穫

しました。2人1組になってさつまいもをほりました。

大きなさつまいもが、たくさんとれました。

さつまいもほりが楽しかったようです。



○6年生は昨日、家庭科で「おかず(ベーコンポテト)の調理を

しよう」をめあてにベーコンポテトの調理実習を

行いました。どの班も協力しながら手際よく

実習をすすめていました。



だいこん	宮崎県	たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県
にんじん	長崎県	はくさい	愛知県	うすあげ(冷)	アメリカ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①