

12月19日(月)

よぼう えいようそ

かぜを予防する栄養素

たんぱく質
を多く含む食品
魚、肉、卵、豆類など
牛乳・乳製品など

ビタミンA(βカロテン)
を多く含む食品
レバ、卵黄、緑黄色野菜など

ビタミンC
を多く含む食品
野菜、果物など

からだを温めて寒さに負けないからだをつくります。

のどや鼻などをよくします。

ウイルスから体を守り、かぜを予防します。

きょうのこんだて

ふゅやさいのカレーライス
ぎゅうにゅう
ブロッコリーとコーンのサラダ
おうとう(カットかん)

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう オリーブ油
あか	おもにからだをつくる きゅうにゅう きゅうにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、だいこん、にんじん れんこん、コーン、ブロッコリー にんにく、おうとう(カットかん)

クイズ13 カレーライスが日本で初めて食べられたのはいつでしょう。
①江戸時代 ②明治時代 ③大正時代

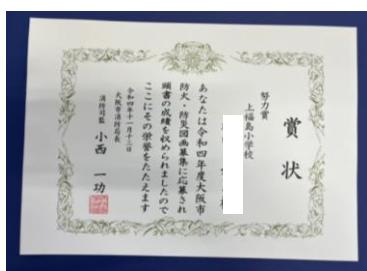
一口メモ

○金曜日に1年生が9月に収穫したポップコーンのつぶを外す
体験をしました。「きょうりょくしてポップコーンのつぶをはずそ
う」をめあてに行いました。各クラスともグループで協力しながら
つぶを外していました。



実施後にやってみてわかったことを聞くと「ぞうきんみたいにしばるとつぶがたくさんとれたよ」「つぶがかたくて手がいたくなつたけどもっとやりたいとおもった」「つめよりもゆびのはらでとるほうがいいとわかった」「ポップコーンのしんは、ざらざらしていた」「ポップコーンのつぶはきいろかった」「たべるポップコーンのにおいは、しなかつた」などの意見がありました。

○児童朝会で校長先生は「登校の様子を見ていたらポケットに手を入れている人が多いです。危ないのでポケットに手を入れない



にしましよう」と「もうすぐ冬休みです。
車に気をつけて安全に過ごすよう
にしましよう」と話されたあと、うれしい報告として
絵画の表彰状を渡されました。



だいこん	徳島県	たまねぎ	北海道	ブロッコリー	愛知県
にんじん	長崎県	れんこん	徳島県	しょうが	高知県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②