

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・豆製品、牛乳・乳製品など

からだを温めて寒さ
に負けない体をつく
ります。ビタミンA(カロテン)
を多く含む食品

レバー、卵黄、緑黄色野菜など

のどや鼻などを
強くします。ビタミンC
を多く含む食品

野菜、果物など

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

ふゆ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 ぎゅうにゅう、ぎゅうにく
みどり	おもにからだのちようしきととのえる たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、グリーンピース、しょうが、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

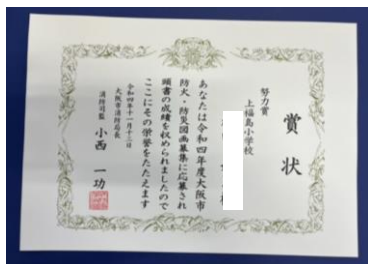
一口メモ

きんようび ねんせい がつ しゅうかく はず
○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
たいけん
体験をしました。「きょうりよ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
はず
つぶを外していました。



じっしご
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ぼ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かっ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、しなかった」などの意見がで
ました。

じどうちようかい こうちようせんせい とうこう ようす み
○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
ひと おお あぶ
人が多いです。危ないのでポケットに手を入れない



にしましょう」と「もうすぐ冬休みです。
くるま き あんぜん す
車に気をつけて安全に過ごそう

にしましょう」と話されたあと、うれしい報告として
かいが ひょうしょうじょう わた
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 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②