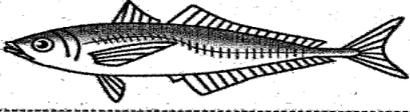


1月13日(金)

あじ

血液や筋肉をつくるたんぱく質、ほねや歯をしようぶにするカルシウムのほか、ビタミンなども含まれています。



脂質には、脳の働きを活発にするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)も多く含まれています。

きょうのこんだて

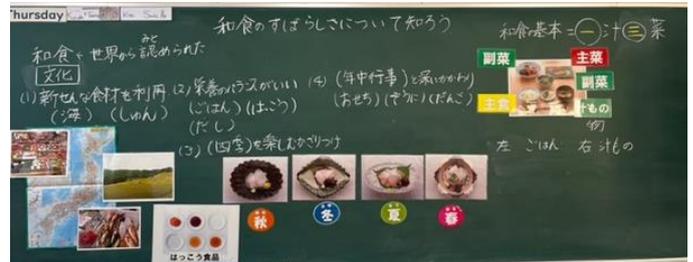
おさつパン
きゅうにゅう
あじのレモンマリネ
てぼまめのスープに
スライスチーズ

き	おもにエネルギーのもとになるおさつパン でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも
あか	おもにからだをつくる きゅうにゅう あじ、ぶたにく、てぼまめ スライスチーズ
みどり	おもにからだのちょうしきととのえる たまねぎ、レモン、キャベツ にんじん、さんどまめ、コーン

クイズ3 あじの尾の近くにある固いギザギザのものを何というでしょうか。
① ぜいご ② うろこ ③ のこぎり

一口メモ

とおか ねんせい わしよく
○10日に5年生が「和食のすばらしさについて知ろう」をめあてに食に関する指導を行いました。和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたことや和食文化の特徴などについて学習しました。最後に和食について感じたことや未来に伝えるためにできることを書きました。「栄養があって四季を楽しめる和食は最強。和食をたくさん食べる」「無形文化遺産に登録されているのに和食の人气が減っているからずっと和食を食べようと思いました」「和食より洋食派だったけど和食もおいしいそうだなと初めて感じました」「和食のすばらしさを色々なところで講演する」等しっかり和食について書いていました。
きのう ねんせい かんが
○昨日は3年生に「おやつについて考えよう」をめあてに食に関する指導を行いました。



おやつのよいところやよくないところについてグループで話し合い、体によいおやつを考えました。最後にやってみることを書きました。「食事をしっかり食べる」「食べる量を決める

「計画てきにおかしを食べる」「おやつを食べる量や時間を決める」「おやつを食べすぎないように気をつける。うんどうする。」「お皿におかしを入れてその分を食べたりしっかり歯みがきをしたい」など食べるおやつの量や時間を考えると書いている子が多かったです。

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	コーン(冷)	北海道
にんじん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	レモン	和歌山県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①