



1月17日(火)

ぎゅう にゅう

牛乳



牛乳には、たんぱく質やカルシウムがたくさん含まれているほか、脂質、糖質、ビタミンなども含まれています。



カルシウムは、ほねや歯をじょうぶにする働きがあります。

きょうのこんだて	
コッペパン（マーマレード） きゅうにゅう はくさいのクリームに あつあげのごまじょうゆかけ ぶたにくとさんどまめの オイスターソースいため	
き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン あぶら、クリーム、でんぷん マーマレード
あか	おもにからだをつくる きゅうにゅう けいれいにく、あつあげ ぶたにく
みどり	おもにからだのちようしきをとのえる はくさい、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん しいたけ、さんどまめ

クイズ5 オイスターソースの「オイスター」とは、次のどの食べ物でしょうか。
① かき（貝のなかま） ② えび ③ いか

一口メモ

きのう ねん くみ た
○昨日、2年2組が「よくかんで食べよう」を
めあてに食に関する指導を行いました。
よくかんで食べると6つのよいことがある
ことを学習し、今日からやってみることに
きょう
給食時間にごはんを1口5回かんだときと
30回かんだときの口の中の様子をしらべました。やってみることにして「30回かもうと
おも かい
思う」「35回かむ」「あごをいっぱいいうごかす」等書いていました。給食時間のチャレンジ
では「5回では、のみこみにくく、30回かんだらのみこみやすい」「30回かんだらもっとつ
ばがでました」等口の中の様子を観察して書いていました。



かみふくしましょうがっこう こんしゅう きゅうしよくしゅうかん しょくいくしゅうかん
○上福島小学校では今週を「給食週間・食育週間」としています。昨日、児童朝会で校長
せんせい はなし きゅうしよく れきし
先生のお話にあったように給食の歴史など
いただきます1月号から学んでください。
ふくしまとしょかん しょくいく かん ほん か
福島図書館から食育に関する本を借りてい
ます。各学年の白い書架に入れますので、
じゅう よ
自由に読んでください。



1 年用



2 年用



3 年用



4 年用



5 年用



6 年用

【おまけクイズ】 マーマレードは、何から
つく
作られたジャムでしょうか。

- ① いちご ② みかん
③ りんご

しいたけ(生)	徳島県	たまねぎ	北海道	チンゲンサイ	徳島県
にんじん	鹿児島県	はくさい	愛知県	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：②