

1月17日(火)

# 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。

クイズ5 オイスターの「オイスター」とは、次のどの食べ物でしょか。

- ① かき(貝のなかま) ② えび ③ いか

## 一口メモ

○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

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ようすをしらべました。やってみることとして「30回かもうと思ふ」「35回かむ」「あごをいっぱいいごかす」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」等口の中のようすを観察して書いていました。

○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

先生のお話にあつたように給食の歴史などを

いただきます1月号から学んでください。

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、自由に読んでください。

【おまけクイズ】マーマレードは、何から

つくられたジャムでしょうか。

- ① いちご ② みかん  
③ りんご

## きょうのこんだて

コッペパン(マーマレード)  
ぎゅうにゅう  
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、でんぶん きとう、ごまあぶら、いりごま マーマレード
---	--

あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、あつあげ ぶたにく
---	---

み	おもにからだのちょうどしをととのえる 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
---	--

今週は、「給食週間・食育週間」です。  
食について考えましょう



きのう じど うちょうかい こうちょう  
30回かんだときの口の中のようすをしらべました。やってみることとして「30回かもうと思ふ」「35回かむ」「あごをいっぱいいごかす」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」等口の中のようすを観察して書いていました。

きのう じど うちょうかい こうちょう  
○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

先生のお話にあつたように給食の歴史などを

いただきます1月号から学んでください。

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、自由に読んでください。

【おまけクイズ】マーマレードは、何から

つく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□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



1年用

2年用

3年用



4年用

5年用

6年用