

1月19日(木)

きょうのこんだて

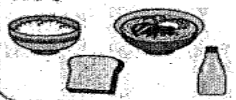
こくとうパン
ぎゅうにゅう
ミートボールとやさいのカレーに
ツナとキャベツのソテー
りんご

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう にくだんご、ツナかん
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、えだまめ しめじ、キャベツ、りんご

寒さに負けない食事

黄のグループ

からだ あたたか
体を温めるため
のエネルギーになり
ます。



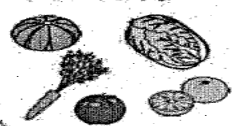
赤のグループ

けつまき せんにく
血液や筋肉をつ
くり、寒さで使った
たいりよく かいよく
体力を回復させま
す。



緑のグループ

さむ たい さいこう
寒さに対する抵抗
りよく たいりよく
力をつけます。



さむ たい さいこう
寒さに負けないじょうぶな体をつくるために、
栄養のバランスがよい食事をしましょう！

クイズ7

りんごの生産量日本一は次のどの県でしょうか。

- ① 青森県 ② 長野県 ③ 岩手県

一口メモ

きのう ねんせい きょうしつ しょうくつしん くぼ
○昨日1年生の教室へ食育通信を配っているときに

「はらぺこさんがおもしろかったよ。」と教えてくれ
た子がいました。「さとうとしおの本もおもしろかつ



3月用食育の本

おし
たよ」と教えてくれま
した。早速、食育の

ほん よ
本を読んでくれていたことがうれしかったです。各学年前の
ある白い書架に並べてい
ますので、この機会に読
んでみましょう。読んだ



かくがくねんまえ
各学年前の



食育の本

かんそう おし
感想などまた教えてくださいね。おすすめの本として
つうしん しょうかい
通信で紹介しますね。

きょう しゅじょう きゅうしよくつ えいせい
○今日の主食は、こくとうパンです。給食室では、衛生
き きゅうしよく つく やさい かわ
に気をつけて給食を作っています。野菜の皮をむく、
ちょうり 調理をする、パンをクラスごとに入れるなどの作業で
み つ か
身に着けるエプロンを変えています。

【おまけクイズ】パンをクラスごとに数えるときに身に着けるエプロンの色は何色でしょうか。

- ① 青 ② みどり ③ ピンク

だいこん	香川県	たまねぎ	北海道	しめじ	長野県
にんじん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	むきえだまめ(冷)	台湾

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：①