

1月19日(木)

寒さに負けない食事

黄のグループ
体を温めるためのエネルギーになります。

赤のグループ
血液や筋肉をつくり、寒さで使った体力を回復させます。

緑のグループ
寒さに対する抵抗力をつけます。

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！

きょうのこんだて

こくとうパン
きゅうにゅう
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 きゅうにゅう にくだんご、ツナかん
みどり	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ、だいこん にんじん、えたまめ しめじ、キャベツ、りんご

クイズワ 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 岩手県今週は、「給食週間・食育週間」です。
食について考えましょう

一口メモ

○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

たよ」と教えてくれました。早速、食育の

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。読んだ感想などまた教えてくださいね。おすすめの本として
通信で紹介しますね。○今日の主食は、こくとうパンです。給食室では、衛生
に気をつけて給食を作っています。野菜の皮をむく、
調理をする、パンをクラスごとに入れるなどの作業で
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 緑 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