

10月23日(木)

きといいも

きょうのこんだて

たまごどうふ
ぶたにくとさといものにももの
おかかなっば
ごはん
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいらん(えきら ん)・けずりぶし
き	(おもになつやちからのものになる) ごはん・さといも・さとう・ いりごま・サラダあぶら
み ど り	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ・れんこん・にんじん・ さんどまめ・だいこんば

エネルギーのも
とになる炭水化物
をたくさん含んで
います。



こうけつあつ よ ぼう
高血圧を予防する
はたら 働きがあるカリウム
がいも類の中では、い
ちばん多いです。



か ねつ 加熱するとぬめりが出
て、ねっとりとした食感
が特徴です。

【ぬめり成分】

ムチン

・胃を守る。

ガラクトサン

・脳細胞を活性化させる。

・コレステロール値を下げる。

・免疫力を高める。

クイズ 16 今日の「おかかなっ葉」は、どんな野菜の葉を使っているのでしょうか？

一口メモ

①にんじん

②だいこん

③かぶ(ら)

○今日は、来年度の1年生を迎えるための大切な学校行事である「就学時健康診断」があります。そのために、給食もいつもより15分早く始まりました。

○1年生が運動場いっぱい広がって体育の準備運動をしていました。ふと運動場が狭く感じ、そこで気づいたのが、一人一人がずいぶん成長していることです。4月当初の体育の時間と比べて、のびのびと体を動かす様子に、体はもちろん、心までも成長している印象を持ちました。でも、「早寝・早起き・朝ごはん」などの望ましい生活習慣ができていないとその成長が妨げられます。とりわけ、私たちの体の細胞一つひとつは食べ物からできているといっても過言ではありません。上福島の子どもたちには、そんなことも考えながら食事をしてほしいと思います。

毎日、しっかり食べて、しっかり寝て、しっかり遊ぶ(体を動かす)ことが自分の成長につながります。



10月23日撮影



4月24日撮影

産地調べ

さといも	愛媛県	れんこん	徳島県	三度豆(冷)	タイ
たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	だいこん葉(乾)	熊本県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ

□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②