

11月分の給食【11/4(火)～11/28(金)】


11月17日(月)

寒さに負けない食事をしよう！

たんぱく質
めんえきさいぼう
免疫細胞の
もとになり、
からだ あたた しょう ぶ
体を温める効果があります。



炭水化物
からだ うご
体を動かすエネルギーにな
り、体を温める力もあります。



ビタミンA
ビタミンC
はな しょう ぶ
鼻やのどのねんまくを丈夫
にし、寒さに対するていこう力
をつけます。




バランスのよい
食事ときそく正し
い生活で寒さに負け
ないようにしよう！

きょうのこんだて

けいにくとやさいのスープに
ほうれんそうのグラタン
はくとう(かんづめ)
ライむぎパン
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいにく・ ベーコン・ふんまつチーズ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ライむぎパン・マカロニ・ サラダあぶら・クリーム・ こむぎこ・パンこ
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ・にんじん・コーン・ グリーンピース・たまねぎ・ ほうれんそう・はくとう

クイズ 10 ほうれんそうに多く含まれる栄養素はなんでしょう？

一口メモ

①カルシウム

②鉄

③炭水化物

今日の給食

○昔の人は、「ほうれん草を食べると血が濃くなる」という言い方で、鉄の多いほうれん草を食べることのよさを伝えてきました。少し難しいですが、鉄は、たんぱく質と結びついて、赤血球中のヘモグロビンを構成します。ヘモグロビンは、肺で酸素を取り込んで、全身の細胞に届けます。

○もし、鉄が不足すると、貧血になり、疲れやすくなったり、頭痛を起こしたりします。みなさんのように、成長期の子どもや女性は特に気をつけないといけません。

○今日3年生が「柿狩り」をしました。よく見ると、おいしい柿は私たち人間だけではなく、鳥たちや虫たちのごちそうになっていることがわかります。今週は「食育週間」です。自然の恵みをみんなでいただける幸せを豊かに感じたいと思います。



よく熟した一番色の濃い柿に、鳥たちがつついたあとがありますよ。
今週は「食育週間」です。
1年生と5年生の「よろしく給食」も予定しています。お楽しみに！
給食のルールもふり返ってみましょう。

キャベツ	愛知県	コーン(冷)	北海道	ほうれん草	徳島県
にんじん	長崎県	たまねぎ	北海道	白桃(缶)	山形

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