

11月27日(木)

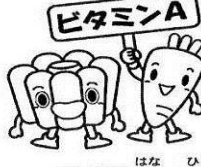
かぜをふせぐ食べもの

栄養バランスのよい食事を、三食きちんと食べましょう。特に、たんぱく質とビタミンAやビタミンCを、十分にとるようにしましょう。



からだを温め、寒さに負けない強い体をつくります。

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品など



のどや鼻、皮膚などを健康に保ちます。

野菜・果物など



ウイルスなどが体に入るのを防ぎます。

きょうのこんだて

かんとくに
はくさいとほうれんそうのおひたし
みかん
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・けいにく・うすらたまご・あつあげ・けすりぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・じゃがいも・さとう
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) だいこん・はくさい・ほうれんそう・みかん

今週は「生活振り返り週間」です。

クイズ 17 野菜などに含まれる〇〇〇〇が、体の中の酵素の働きでビタミンAに変わります。さて、〇〇〇〇は

一口メモ 为什么呢？ ①カロチン ②カロテン ③テンテン

○今日のお誕生日集会で、「〇歳になったから、こんなことをがんばりたい」と、どの子もはっきりと発表していました。それを聞きながら、自分の目標を達成するためには、やはり毎日の生活習慣が大切ですよ…とっていました。多くの方がテストの点数を上げたいと言っていましたね。さて、どんなことから取り組めばいいのでしょうか？ 答えは「早寝・早起き・朝ごはん」です。特に「毎日しっかり朝ごはんを食べる」効果はとっても高いようです。毎日の生活が整ってこそ、自分の能力が発揮できることを忘れないでください。

○5年生が、理科の時間にたまねぎの苗を植えました。来年の収穫を楽しみに世話をしてほしいと思います。今年は6月2日に6年生が収穫しました。



今日は、「関東煮」のうすら卵が2個ずつ配れるように、別配缶しています。普段は入れにくいですね。



さつまいもの葉の色が少し黄色くなってきました。いよいよ明日、1・2年生が「いもほり」をします。

じゃがいも	北海道	はくさい	茨城県	みかん	熊本県
だいこん	鹿児島県	ほうれん草	徳島県		佐賀県

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