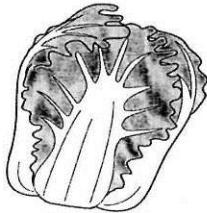


# 12月1日(火) はくさいの栄養

はくさいは、かぜを予防したり、はだを美しくしたりするビタミンCやカリウムを多く含みます。また、食物せんいが多いので便秘を防いでくれます。



## 一口メモ

クイズ 1 「はくさい」と違うなかまの野菜はどれでしょう?  
①だいこん ②きくな ③キャベツ

- 今日のかむかむメニューは「鶏肉のゆず塩焼き」です。今回は担任の先生のリードでよくかんでほしいと思います。最後は「歯みがきサンバ」に合せてしっかり歯磨きしてください。
- 先週金曜日、1・2年生が「いもほり」をしました。昨年は、6年のお節料理作りの材料に、1・2年生がさつまいもを提供しました。お礼に「きんとん」をおすそ分けしてもらいました。



今日から12月です。「師走」といって、「先生も走るくらい忙しい月」といわれています。  
給食室では、サンプルケースがクリスマスバージョンにかわっています。



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 はくさいとだいこん、キャベツは「アブラナ科」、きくなは「キク科」です。

きょうのこんだて  
けいにくのゆずしおやき  
みそしる  
はくさいとほうれんそうの  
にびたし

ごはん  
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)
あか ぎゅうにゅう・けいにく・ とうふ・うすあげ・あかみそ・ しろみそ・だしこんぶ・ けずりびし・ぶたにく
き (おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう
みどり (おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・ゆず(かじゅう)・ だいこん・にんじん・あおねぎ・ えのきだけ・はくさい・ ほうれんそう。

今週は「歯と口の健康強調週間」です。