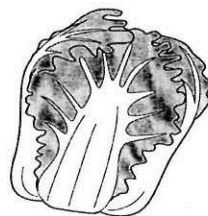


12月1日(火)

はくさいの栄養

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



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

あ か	(おもにからだをつくる)
	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・ けすりぶし・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・ えのきたけ・はくさい・ ほうれんそう

クイズ 1 「はくさい」と違うなかまの野菜はどれでしょう?

一口メモ

①だいこん

②きくな

③キャベツ

今週は「歯と口の健康
強調週間」です。

○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。去年は、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。