

# 1月19日(月)

## ブロッコリーの旬



花のつぼみを  
食べる野菜です。

- ・ 秋から冬が旬で、たくさん作られておいしく、栄養価も高いです。
- ・ 花が咲くと、味も栄養価も落ちるので気をつけましょう。

### きょうのこんだて

ごもくうどん  
ぶたにくともやしのいためもの  
ブロッコリーのごまあえ  
レーズンパン  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく・うすあげ・だしこんぶ・けすりぶし・ぶたにく
き	(おもになつやちからのもとになる) レーズンパン・うどん・サラダあぶら・さとう・いりごま(しろ)
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	はくさい・たまねぎ・にんじん・
り	あおねぎ・しょうが・もやし・ブロッコリー

クイズ7 ブロッコリーのなかまの野菜は、次のうちどれでしょう？

- ①たまねぎ ②にんじん ③キャベツ

### 一口メモ

○今週から「食育週間」「給食週間」が始まります。

でも残念なことに、4年生が学年休業になってしまいました。

○やっぱり一番大切なことは、予防することです。自分と周りの人のために、病原菌に対する抵抗力をつけましょう。そのために、もう一度、次のことができているか、チェックしてみましょう。

- ☑早寝・早起きをしている。
- ☑朝ごはんを食べてきている。
- ☑水分をこまめに補給している。
- ☑「手洗い・うがい」は、いつもより回数を多くしている。
- ☑「手洗い」は、石けんをつけて、よく泡立てて洗っている。
- ☑好き嫌いしないで、よくかんで食べている。
- ☑体調がおかしいと思ったら、すぐに担任の先生に相談している。



石けんをしっかりと泡立てて洗うことと、すすぎを十分にすることが大事です。



産地調べ



はくさい	愛知県	にんじん	鹿児島県	しょうが	高知県
たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県	ブロッコリー	徳島県

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