

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・ けずりぶし・ぶたにく
き	(おもにね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	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	はくさい・たまねぎ・にんじん・ あおねぎ・しょうが・もやし・ ブロッコリー
り	

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

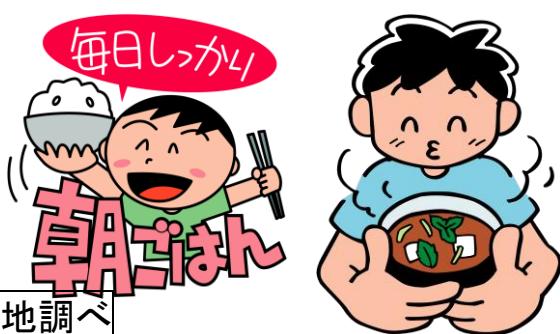
一口メモ

○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。
- 体調がおかしいなと思ったら、すぐに担任の先生に相談している。



石けんをしっかり泡立てて洗うこと、すぎ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…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②