

2月12日(木)



きょうのこんだて

タンドリーチキン

スープ

だいこんサラダ

ごはん

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・ヨーグルト・ベーコン・てぼまめ

き (おもにねつやちからのもどになる)

ごはん・マカロニ・じゃがいも・オリーブあぶら・さとう・

サラダあぶら

み (おもにからだのちようしをととのえる)

ど にんにく・たまねぎ・コーン・

り にんじん・だいこん・だいこんば

クイズ8 だいこんは、白い部分よりも葉のほうがカロテンという栄養素が多く含まれている。○か×か?

①○

②×

一口メモ

○「タンドリーチキン」はインド料理です。鶏肉のもも肉に、にんにく、塩、こしょう、ヨーグルト(砂糖の入っていないもの)、カレー粉、ケチャップで下味をつけ、焼いています。

○「だいこんサラダ」はだいこんの白い根の部分と葉の部分を使っています。葉はカロテンが豊富です。カロテンは体の中でビタミンAになります。粘膜を強くし、かぜなどを予防します。

○今日、健康委員会による「全国学校給食週間」についての発表がありました。

1月下旬からインフルエンザなどが流行し、延期になっていました。学校給食は、明治22年、貧しくてお昼ご飯を持ってこられない子ども達のために始まりました。今では望ましい食事のお手本として、皆さんの健康を支えています。そして、多くの人がかかわってくださっています。



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：①