

3月16日(月)

よい姿勢で食べていますか？



きょうのこんだて

ぶたにくとやさいのスープに
ほうれんそうとコーンのソテー^た
あげポテトもち
ライムパン
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ウインナー
き	(おもにねつやちからのもとになる) ライムパン・サラダあぶら・ ポテトもち・あぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
どり	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ グリンピース・ほうれんそう・ コーン

クイズ11 ひとくちなんかい 一口何回かんで食べるとよいでしょう？

一口メモ

①5回

②15回

③30回

○4年生が「田辺だいこん」を収穫した様子は、12日の食育通信でお知らせしました。その日のうちに食べた人も多かったようです。みそ汁に入れたり、煮物にしたり、また葉っぱを炒めて菜飯にしたりしたそうです。いつも食べているだいこんより、少し苦みを感じた人もありました。

○「上福なかよし畑」で栽培されるものは、虫にも人間にも安心安全です。そして、地産地消といって、産地と消費地が近いことで、新鮮さをそのまますぐにいただけるなど利点が多いです。

あげポテトもちは加工食品です。冷凍されています。給食室で油で揚げてくださっています。

原材料は、乾燥マッシュポテト、調味料、でんぶんなどを混ぜ合せて作られています。



「田辺だいこん」を抜こうとすると、ちょうど真ん中から何か伸びているのがわかりました。一体何でしょう？

4年生みんなで話し合いました。葉？根？茎？…？いつも食べている白い所は？根（茎の一部も含まれます）です。緑の所は葉です。そうそうわかりました。花のつぼみです。何本か残して、どんな花が咲くのか観察することにしました。