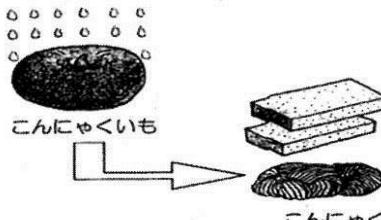


3月20日(金)

こんにゃく



こんにゃくはほとんどが水分で、カロリーが低く、カルシウムや鉄、食物せんいを含んだ食品です。

こんにゃくに含まれる食物せんいはグルコマンナンといい、体の中のいらなくなつたものを外に出す働きがあります。

きょうのこんだて

あげどりのねぎだれかけ
ぶたにくとさといものにもの
やきのり
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・ ぶたにく・けずりぶし・ やきのり
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・でんぶん・あぶら・ さとう・さといも
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	しょうが・だいこん・にんじん・
り	れんこん・さんどまめ

クイズ14 れんこんは、「穴があいて、見通しがきく」という縁起をかついで、ある料理に使われます。その料理

なんを何というでしょう。

①郷土料理

②鍋料理

③お節料理

一口メモ〇6年生が卒立っていました。とても心温まる卒業式でした。その中で、幼いころの写真を見ることができ、この6年間で心も体も大きく成長したことが実感できました。これから5年生は後1年間、4年生は後2年間、3年生は後3年間、2年生は後4年間、1年生は後5年間小学校生活を送ります。毎日の規則正しい生活が、皆さん的心と体の健康や学力を支えてくれることを忘れないでください。



充実した
中学校生活
を送ってく
ださいね。

クイズの答え：③