

3月20日(金)

こんにやく



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・でんぷん・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

こんにや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。

こんにや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ったものを外に出す働きがあります。

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

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 O6年生が巣立っていきました。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、皆さんの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。

クイズの答え：③