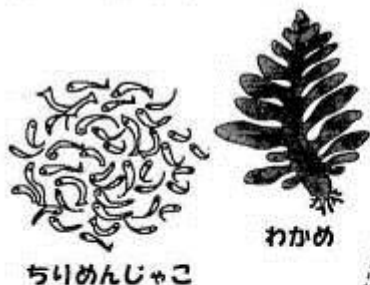


4月21日(火) じゃこわかめ

「じゃこわかめ」は、ちりめんじゃことわかめをいため

て、あまからく味つけしたものです。



骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれています。
体を元気にするヨウ素も入っています。

きょうのこんだて

ぶたにくのあまからやき
みそしる
じゃこわかめ
ごはん
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)	
あ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・うすあげ・あかみそ・しろみそ・だしこんぶ・けずりぶし・ちりめんじゃこ・かんそうわかめ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう・サラダあぶら
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・あおねぎ

クイズ 9 食べ物は体の中での働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができましたね。

ちりめんじゃこわかめは何色のグループでしょう?

①赤色

②黄色

③緑色

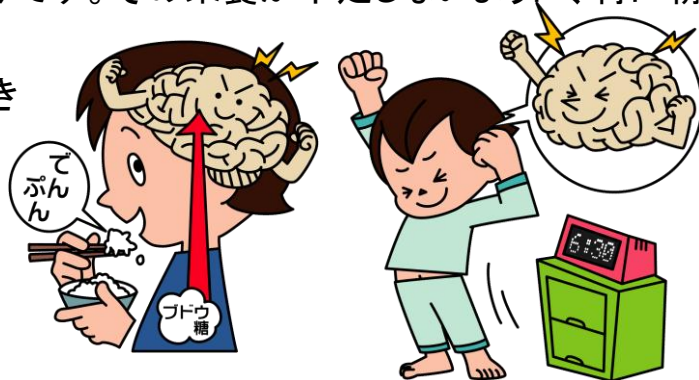
一口メモ

○今日は全国学力・学習状況調査です。6年生は、1～5時限まで国語・算数・理科の問題を解いたり、アンケートに答えたりします。たぶん、緊張しながら、相当集中して取り組んだと思います。おなかもぺこぺこになったでしょう。おいしい給食で疲れをいやして、5時間目もがんばってほしいと思います。

○脳は、体の中で、一番エネルギーを使います。私たちは普段、あまり自覚していませんが、勉強したり、運動したり、遊んだり、また、寝ている時でさえ、脳は活動しています。

その時使われる脳の栄養は、「ブドウ糖」だけです。その栄養が不足しないように、特に朝ごはんが大切です。

○これからも、午前中から集中して力を発揮できるようにするためには、やはり「早寝、早起き朝ごはん」が何より大切です。忘れ物が多い人も、一度、毎日の生活習慣を見直してみよう。



産地調べ

たまねぎ	佐賀県	にんじん	徳島県	青ねぎ	徳島県
キャベツ	鹿児島県	もやし	種:ミャンマー	ちりめんじゃこ	愛媛県

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