

6月分の給食【6/1(月)~6/30(火)】

6月11日(木)

いいこと、いっぱい よくかんで食べましょう



食べすぎを防ぎます



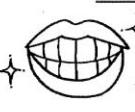
よくかんでゆっくり食べると、食べすぎを防ぐことができます。

消化、吸収がよくなります



食べ物を細かくかみくだき、消化、吸収をよくします。

むし歯を防ぎます



たくさん出るだ液が、むし歯きんの働きをおさえます。

脳の働きをよくします



脳の血行がよくなり、脳の働きが活発になります。

クイズ9 いわしの赤ちゃんは、次のうちどれでしょう？

①ちりめんじやこ

②グッピー

③しらうお

一口メモ

○「上福なかよし畑」では、上福島小学校の児童だけではなく、地域の福寿会の方々も栽培活動をされています。今日の朝、たまねぎを収穫していました。栽培についてのたくさんのお知恵を拝借したいと思います。畑でお目にかかったら、すすんでごあいさつをしましょう。

○昨日、2年生が「上福なかよし畑」を観察したそうです。大きくなつていてびっくりしました。



左から、実をつけ始めた「なす」、白い花が咲き始めた「ピーマン」、少し葉に白い斑点がある「きゅうり」、そして、植えてからしばらくは枯れたようになっていた「さつまいも」



きょうのこんだて

いわしてんぱら

みそしる

ぶたにくと

さんどまめのいためもの

ごはん

ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

ぎゅうにゅう

いわしてんぱら・うすあげ
あかみそ・しろみそ
だしこんぶ・けずりぶし
ぶたにく

(おもにねつやちからのもとになる)

ごはん・あぶら・さとう
サラダあぶら・じゃがいも

(おもにからだのちようしをととのえる)

たまねぎ・にんじん

あおねぎ・さんどまめ



次は、どんな野菜を栽培されるのでしょうか？

じゃがいも	熊本県	にんじん	鹿児島県	三度豆	鹿児島県
たまねぎ	大阪府	青ねぎ	徳島県		

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

クイズの答え：①