

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。

きょうのこんだて

いわしてんぶら
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)
あ	ぎゅうにゅう
か	いわしてんぶら・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
き	(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
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん
り	あおねぎ・さんどまめ

クイズ9 いわしの赤ちゃんは、次のうちどれでしょう？

- ①ちりめんじゃこ ②ゲッピー 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、たまねぎを収穫されていました。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。大きくなっていてびっくりしました。



次は、どんな野菜を栽培されるのでしょうか？



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」



月曜日1～2cmだった実

木曜日6cmになりました

り生
で
す。
の
早
さ
に
び
っ
く



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