

6月29日(月)

赤色の食べ物について知ろう

からだ
「体をつくる」はたらきをします。

きんにく、ち、ほね、は
筋肉、血、骨、歯などをつくりま



きょうのこんだて

ぶたにくのごまみそやき
すましじる
のりのつくだに
ごはん
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる)
	ぎゅうにゅう・ぶたにく あかみそ・けいにく だしこんぶ・けずりぶし かつおぶし・きざみのり
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・ねりごま さとう・いりごま
み ど り	(おもにからだのちようしをととのえる)
	たまねぎ・ピーマン キャベツ・たけのこ にんじん・あおねぎ しいたけ

クイズ21 赤色のグループの食べ物に たくさん含まれている栄養素は、何でしょう？

①たんぱく質

②ビタミン

③脂質

今週は「あいさつ運動」です。

一口メモ

○あいさつをしっかりするためには、学校に来る前に脳が目覚めていないとできません。その脳を目覚めさせるのは、朝のゲームではありません。早寝・早起きをして、太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを給食ぐらいしっかりと食べることです。毎日規則正しく生活する体力がないと、自分自身を支え切れなくなって、だるくなったり、けがをしやすくなったりします。同じように、心まで弱くなってしまいます。

○先週金曜日、雨が降っていましたが、6年生がじゃがいもを収穫しました。そのとりたてのじゃがいもを、とりたてのたまねぎ(5月25日)を描いた同じ画用紙に描きました。収穫し自分の描きたいじゃがいもを選んで、すぐに集中して描いている姿にとっても感動しました。



上の写真は、今の2・3年生が昨年収穫した「さつまいも」です。根が太ったものが「さつまいも」、根ではなく、地下の茎の先にいもがなっているのが「じゃがいも」です。



たまねぎ	兵庫県	キャベツ	長崎県	青ねぎ	徳島県
ピーマン	宮崎県	にんじん	長崎県		

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