

10月分の給食【10/1(木)～10/30(金)】

10月22日(木)

野菜をたくさん食べるために

健康のためには、野菜をたくさん食べることが大切です。
たくさん食べる方法には、次のようなものがあります。

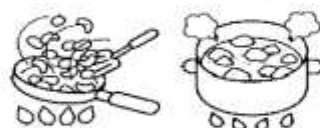
3食に分けて食べる

朝・昼・夕の3食に分けてとれば、
1日に必要な量を無理なく食べることが出来ます。



火を通して食べる

生の野菜はかさが高いですが、火を通すとかさがへるのでたくさん食べることが出来ます。いためものや煮もの、鍋ものなどにして食べましょう。



クイズ15 「はくさい」は、どこの国から日本に伝わったでしょう？

- ①中国 ②イタリア ③エジプト

一口メモ

今日の給食に使われている野菜は、

はくさい40(38)g、たまねぎ20(19)g、
チンゲンサイ20(17)g、にんじん15(15)g、
三度豆(冷)30gです。そして、ほんの少しのしょうが0.4(0.5)gです。※()の数字は可食量です。
好き嫌いしないで食べると、野菜を100g以上食べることになります。しっかり食べたいですね。

きょうのこんだて

はくさいのクリームに
あつあげのしょうがじょうゆかけ
ぎゅうにくとさんどまめの
ごまいため
おおがたコッペパン
(はちみつ)
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 あつあげ・ぎゅうにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) おおがたコッペパン (はちみつ) サラダあぶら・クリーム てんぷん・さとう・いりごま
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	はくさい・たまねぎ
り	チンゲンサイ・にんじん なましいたけ・しょうが さんどまめ



〇5年生が「上福のかき」を描きました。普段、こんなに柿をみつめることはありませんが、色や形は一つずつ違うことがよくわかりました。コンテで輪郭などを描き、混色で柿の色を表現しました。一人一人の持ち味が存分に発揮されていました。



はくさい	茨城県	チンゲンサイ	長野県	生しいたけ	徳島県
たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	しょうが	高知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ はちみつの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①