

11月分の給食【11/2(月)~11/30(月)】

11月6日(金)

食事で寒さをふきとばそう

朝ごはんを食べよう

体を中から温め
寒さに強い体を
つくります。



温かいものを食べよう

体が温まり、
血行がよくなります。
温かい汁物は、
食欲をわかせます。



冬野菜を食べよう

ビタミンが
寒さに対する
ていこう力を
つけます。



栄養バランスを考えよう

赤・黄・緑のグループの
食べ物がそろった食事をし
ましょう。



クイズ4 今日の給食で、冬野菜は、どれでしょう？

①たまねぎ

②ほうれんそう

③ブロッコリー

一口メモ

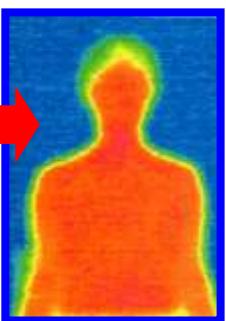
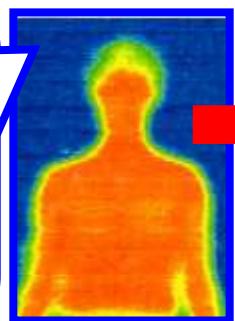
○朝・夕と昼間の気温の差が大きくなり、体温調節がうまくいかず、
かぜをひきやすかったり、体調をくずしやすくなったりします。そんな毎日の朝ごはんは、特に大切です。

○朝ごはんを食べると、体温がどのように上がるのか、サーモグラフィーで確かめてみます。一目瞭然、朝ごはんを食べた人は、起床時より、体温がどんどん上がっていることがわかります。

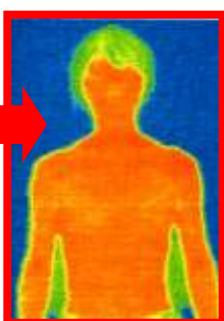


朝ごはんを
食べた人の
起床時(左)
と1時間半
後(右)

体温を上
げる生活習
慣が大事です。



朝ごはんを
食べなかっ
た人の
起床時(左)
と1時間半
後(右)
だんだん体
温が下がっ
ています。



○5年生が20分休みに、「柿狩り」と「ぶどう狩り」をしました。自然の恵みに感謝！



じゃがいも	北海道	ほうれん草	徳島県	ブロッコリー	長崎県
たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	りんご	山形県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・マーガリンの袋□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②と③

きょうのこんだて

ほたてがいのクリームシチュー
ブロッコリーとコーンのサラダ
りんご

おおがたコッペパン
(ハットマーガリン)

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
ほたてがいばしら

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
(ハットマーガリン)
じゃがいも・サラダあぶら
こむぎこ・オリーブあぶら
さとう

み (おもにからだのちょうしをととのえる)
ど たまねぎ・ほうれんそう
り にんじん・ブロッコリー
コーン
りんご