

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



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
抵抗力を
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

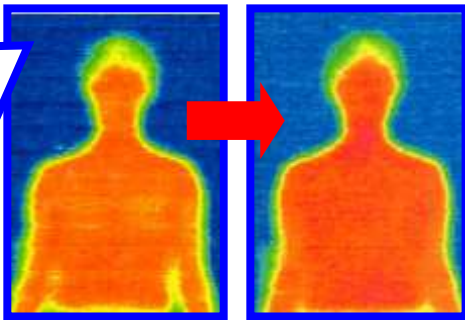
○朝・夕と昼間の気温の差が大きくなり、体温調節がうまくいかず、かぜをひきやすかったり、体調をくずしやすくなったりします。そんな毎日の朝ごはんは、特に大切です。

○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。

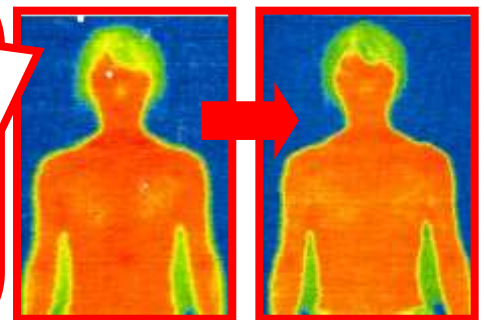


朝ごはんを食べた人の起床時(左)と1時間半後(右)

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
おোগたコッペパン
(ノットマー格林)

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく ほたてかいばしら
き	(おもにねつやちからのもとになる) おোগたコッペパン (ノットマー格林) 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