

11月分の給食【11/2(月)~11/30(月)】

11月11日(水)

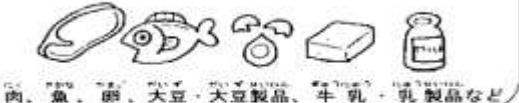
かぜを予防するポイント

栄養バランスのよい食事を三食きちんと食べて、かぜのウイルスを寄せつけないようにしましょう。

特に たんぱく質とビタミンA、ビタミンCを十分にとるようにしましょう。

たんぱく質

体を温め、寒さに負けない強い体をつくります。



肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品など

ビタミンA ビタミンC

のどや鼻、皮ふなどの健康を保ち、ウイルスなどが体に入るのを防ぎます。



野菜、果物など

きょうのこんだて

スープに
ほうれんそうのグラタン
みかん
ライ麦パン
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 ベーコン・ふんまつチーズ

き	(おもにねつやちからのもとになる) ライ麦パン (マカロニ・サラダあぶら クリーム・こむぎこ・パンこ)
----------	--

み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	キャベツ・にんじん コーン・パセリ
り	たまねぎ・ほうれんそう みかん

クイズ7 みかんを何個食べると、1日に必要なビタミンCをとることができるとでしょう？

一口メモ

- ①1個 ②2個 ③3個

○6年生が1枚の画用紙に、とりたての「たまねぎ(5月22日収穫)」、「じゃがいも(6月26日)収穫」、「ざくろ(11月9日収穫)を描きました。



キャベツ	兵庫県	パセリ	静岡県	ほうれん草	徳島県
にんじん	青森県	たまねぎ	北海道	みかん	和歌山県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳カップ□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②