

# 11月16日(月)

## 準備や後かたづけを協力しよう

給食当番は、思いやりと責任をもって活動します。



クラス全員で協力して、安全に行うことが大切です。

クイズ10 食器をかたづけしていると、スプーンの向きがちがって返されていました。

こんなとき、どうしたらよいでしょう？

①自分は、向きをそろえて返す。

②自分もまちがった向きで返す。

③あとの人のために、スプーンの向きを正しくする。

### 一口メモ

○今週は「食育週間」です。児童朝会で校長先生がお話しされたように、校庭の果樹やなかよし畑の作物に愛着をもち、食べることの大切さについて意識してほしいと思います。

○また、給食の準備や後片付けにも気をつけてください。今日のクイズにあるように、給食の時間に限らず、私たちは絶えず①自分は正しいことをする②みんながしていないから自分もしない③自分はもちろん、みんなのためにも正しいことをするを、無意識のうちに選んで行動しています。みんなとよりよく生きていくためにはどうすることがよいのか、よく考えてみましょう。もし、何にも考えないで行動しているなら、それは無責任というものです。

○みなさんに人気の「ビビンバ」と「わかめスープ」ですが、どれだけの野菜の種類と量を食べているのか調べてみました。1日に食べるのが望ましいとされている量は約300g以上です。1日3回100g以上食べないと目標に達しないことになります。そして、野菜はヘタなどの捨てるところがあるので、よけいに300g以上食べないとじゅうぶんな栄養がとれません。サンプルケースには、中学年の量が盛り付けられています。今日は100g弱であることがわかります。残さないで食べることが何より大事ですね。

### きょうのこんだて

ビビンバ  
わかめスープ  
アーモンドフィッシュ  
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる)
	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく とうふ・かんそうわかめ アーモンドフィッシュ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・ごまあぶら 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)
	にんにく・だいこん ほうれんそう・もやし にんじん・たまねぎ・にら えのきたけ

今週は「食育週間」です。

①にんにく 0.2g (0.2g)  
②だいこん 30g (27g)  
③ほうれん草 20g (18g)  
④もやし 15g (15g)  
⑤にんじん 10g (9.7g)  
合計 75g (69.9g)



⑥たまねぎ 20g (19g)  
⑦にら 5g (4.8g)  
合計 25g (23.8g)  
(えのきたけは野菜ではないので除いています)

にんにく	青森県	ほうれん草	徳島県	たまねぎ	北海道
だいこん	徳島県	にんじん	北海道	にら	高知県

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・アーモンドフィッシュ

クイズの答え：③