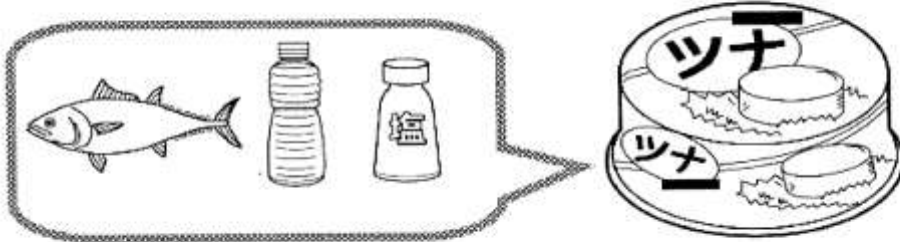


12月分の給食【12/1(火)～12/24(木)】

# 12月2日(水)

## ツナ

まぐろは、英語で「ツナ」といいます。給食で使っているツナの缶づめは、キハダマグロという種類のまぐろを材料にしています。体を作るたんぱく質を多く含んでいます。



クイズ2 まぐろの身は、どちらの色をしているでしょう？

①しろ

②あか

### 一口メモ

○「歯と口の健康強調週間」の3日目のかむかむメニューは「ツナとチンゲンサイのいためもの」です。担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかり歯磨きをしましょう。

○よくかむことの効用はいろいろあります。しかし、特に忘れてはいけなことは、「誤嚥を防ぐ」ことです。普段から、よくかむ習慣をつけましょう。



### きょうのごんだて

あげシューマイ  
えびととうふのスープ  
ツナとチンゲンサイの  
いためもの

ごはん

ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう にくシューマイ・えび とうふ・ツナ(フレーク)
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん なたねあぶら サラダあぶら
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・もやし にんじん・にら・コーン チンゲンサイ

今週は「歯と口の健康強調週間」です。



「ひ・の・は・い」は、  
わかりますね。では、  
「み・こ・が・ぜ」は、  
どういう効用をあらわし  
ているのでしょうか。

ひみこのはがいぜ



えび	マレーシア	にんじん	長崎県	チンゲンサイ	徳島県
たまねぎ	北海道	にら	高知県	コーン(冷)	北海道

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

クイズの答え：②