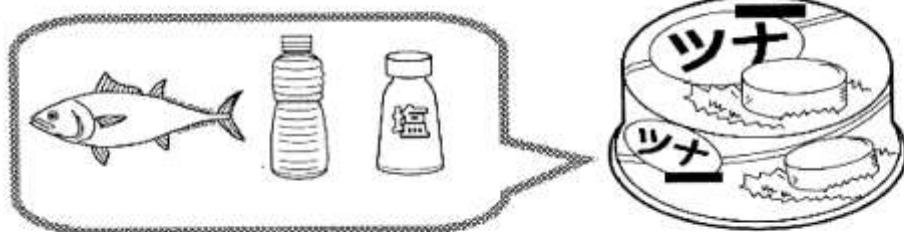


12月分の給食【12/1(火)～12/24(木)】

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詰めは、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。



きょうのこんだて

あげシューまい
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	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう にくシューまい・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	(おもにからだのちょうしきととのえる) たまねぎ・もやし にんじん・にら・コーン チンゲンサイ
ど り	

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

今週は「歯と口の健康強調週間」です。

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いことは、「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。



てど「わ「ひ
いうみかひ
るい・り・の
うこま・
で効・すは
し用が・ね・
よを・あ・
う。あ・
らわ・
わは・
し

ひみーのはがいーぜ



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