

1月分の給食【1/8(金)~1/29(金)】

1月13日(水)



さばには、筋肉や血液をつくるたんぱく質や鉄分、体の調子を整えるビタミンが含まれています。さばの脂肪に含まれているドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)は、血液の流れをよくしてくれます。

きょうのこんだて

さばのみぞに
のっぺいじる
もやしのゆずのかあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)
あかみそ・だしこんぶ
けずりいし

(おもにねつやちからのもとになる)
ごはん
さとう・さといも・でんぶん

(おもにからだのちょうしをととのえる)
みどり
しょうが・だいこん
たまねぎ・はくさい
にんじん・あおねぎ
しいだけ・もやし
ゆず(かじゅう)

クイズ3 「のっぺいじる」によく入っている「いも」は、どれでしょう?

一口メモ

- ①さつまいも ②さといも ③じゃがいも

○「さばのみぞ煮」は、2枚おろしにしたさばを使用しています。

しっかり骨がついているので、よく見て、そして、よくかんで食べましょう。

○寒い時期、とろ

みのついた汁
物はさめにくく、
とても温まりますね。



○1月になって、校庭の果樹の様子がすっかり違っています。葉を落として、これからますますの厳しい寒さに耐えようとしています。もうすぐ、学年ごとに、お礼の肥料やりをします。でも、まだ果樹が実っている木があるのを、みなさんは知っていますか？



前の年はまったく実がならず、1年越しに5個実った「上福島のはっさく」です。



「上福島のきんかん」です。

さといも	宮崎県	はくさい	兵庫県	青ねぎ	徳島県
だいこん	長崎県	にんじん	愛知県	生しいたけ	徳島県

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

クイズの答え：②