

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。

クイズ3 「のっぺい汁」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

○「さばのみそ煮」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きます。葉を落として、これからの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

きょうのこんだて  
さばのみそに  
のっぺい汁  
もやしのゆずのかあえ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

|     |  |
|-----|--|
| あか  | (おもにからだをつくる)<br>ぎゅうにゅう・さば<br>あかみそ・だしこんぶ<br>けずりぶし                                   |
| き   | (おもにねつやちからのもとになる)<br>ごはん<br>さとう・さといも・でんぷん  |
| みどり | (おもにからだのちょうしをととのえる)<br>しょうが・だいこん<br>たまねぎ・はくさい<br>にんじん・あおねぎ<br>しいたけ・もやし<br>ゆず(かじゅう) |