

今週は「生活振り返り週間」です。

# 1月28日(木)

## 牛乳



牛乳には、たんぱく質や脂質、糖質、ミネラル、ビタミンなどがたくさん含まれています。

たんぱく質は、筋肉や血をつくります。



カルシウムは、骨や歯をじょうぶにします。



クイズ14 「牛乳」から作られるのは、どれでしょう？

### 一口メモ

① とうふ

② チーズ

③ かまぼこ

○今日、健康委員会による「給食週間」の発表がありました。

「給食調理員さんの昼からの仕事」をビデオで見てから、各学年ごとに話し合いました。これから給食を食べる時、自分たちができるこどつて何だろう。



上福島小学校のみなさんは給食を残さず食べていると思います。でももっと、ご飯一粒一粒を大切にして食べてほしいと思います。生き物の命をいただいていることを忘れないようにしたい。

知らなかった。食器一枚一枚ていねいに洗ってくださっていること。



牛肉	北海道	たまねぎ	北海道	グリンピース(冷)	アメリカ
じゃがいも	北海道	にんじん	愛知県	カリフラワー	大阪府

クイズの答え：②

### きょうのこんだて

ビーフシチュー

カリフラワーのサラダ

こけいチーズ

こくとうパン

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か (ぎゅうにゅう・ぎゅうにく  
こけいチーズ)

き (おもにねつやちからのもとになる)  
こくとうパン  
じゅかいも・サラダあぶら  
さとう・こむぎこ

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

ど (たまねぎ・にんじん  
グリンピース  
カリフラワー)