

1月28日(木)

ぎゅう  
牛 乳

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 じゃがいも・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
り	グリーンピース カリフラワー

ぎゅうにゅう  
牛乳には、たんぱく質や脂質、  
とうしつ  
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、きんにく  
筋肉や血を  
つくります。



カルシウムは、ほね  
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とって何だろう。



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	グリーンピース(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