

1月29日(金)

にら

にらに含まれて
いる栄養素は?

にらには、皮ふやねんまくをじょうぶにし、
病気へのていこう力を高めるカロテンや
ビタミンCが含まれています。
むかしは薬として使われていたほど、栄養
豊富な野菜です。



きょうのこんだて

すぶた
ちゅうかスープ
やきのり
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・ぶたにく けいにく・やきのり
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・でんぶん なたねあぶら サラダあぶら・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが・たまねぎ
ど	たけのこ・にんじん ピーマン・はくさい もやし・にら・しいたけ
り	

今週は「生活振り返り週間」
です。そして、来週は「歯
と口の健康強調週間」です。

クイズ15 きょうの「酢豚」の味付けに使われているものは、何でしょう?

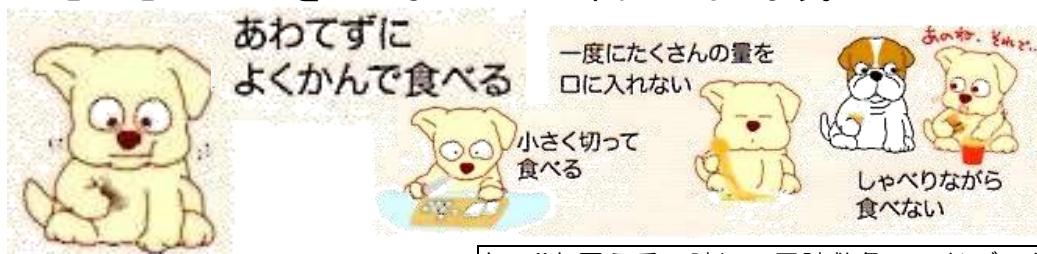
一口メモ

①ケチャップ

②オイスターソース

③マヨネーズ

○食べ物をよくかむことにはいいことがあります。「ひみこのはがいーぜ」以外にも、食べ物を誤ってのどに詰まらせて息ができないくなる「誤嚥」を防ぐことにもなります。いろいろなことを考えながら、かむかむメニューをみんなで一口30回かみましょう。



あっ!!と思うその時に…予防救急ハンドブック(大阪府)より

○「にら」という名前は、「おいしい」という意味の日本の古語(昔は使われていましたが、今はつかわれていない言葉)「美良」が変化した言葉といわれています。

○それほど古く(平安時代)からある中国から伝わった野菜です。



しょうが	高知県	にんじん	愛知県	はくさい	茨城県
たまねぎ	北海道	ピーマン	熊本県	にら	高知県

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・焼きのりの袋

クイズの答え: ①