

1月29日(金)

にら

にらに含まれて
いる栄養素は？



きょうのこんだて

すふた
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・でんぷん 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)
ど	しょうが・たまねぎ
り	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

にらには、皮ふやねんまくをしょうぶにし、
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。



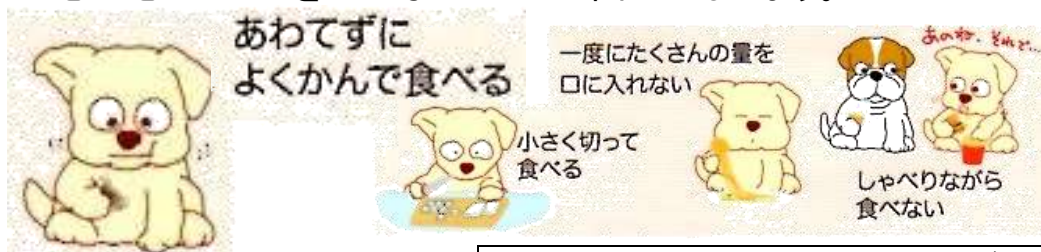
クイズ15 きょうの「酢豚」の味付けに使われているものは、何でしょう？

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。

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たくさんあります。「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。



ひみこのはがいーぜ



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。



にら

黄にら



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