

2月2日(火)

ごぼう



ごぼうには、しょくちづ 食物せんいが多
く含まれています。しょくちづ 食物せんい
は腸こうをそうじして、便通べんつうをよく
する働きがあります。また、ミ
ネラル成分なども多く含まれて
います。

クイズ2 わたしたちは、ごぼうのどの部分を食べているでしょう？

一口メモ

①葉っぱ

②茎

③根っこ

○今日の「かむかむメニュー」は、「焼きれんこん」です。一口30回しっかりかみましょう。健康委員会の人が、給食時間に「かむことの効用」についてアンケートします。聞いてください。

○昨日一年生が「中華おこわ」を30回よくかんだ感想を、「味がよくした」と発表していました。よくかむことで、甘さを感じたり、素材本来の味がよくわかつたりします。

○下福島グラウンドでの「かけ足大会」は一人一人が自分のペースで最後まで頑張っていました。体調を整えるためには、毎日の「早寝・早起き・朝ごはん」といった生活習慣がとても大切です。



きょうのこんだて

とりごぼうごはん

みそしる

やきれんこん

ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

ぎゅうにゅう・けいひきにく

きざみのり・ぶたにく

かんそうわかめ

あかみそ・しろみそ

だしこんぶ・けずりぶし

(おもにねつやちからのもとになる)

ごはん

さとう・サラダあぶら

(おもにからだのちょうしをととのえる)

しょうが・ごぼう

にんじん・グリンピース

たまねぎ・もやし

あおねぎ・れんこん

今週は「歯と口の健康強調週間」です。



| | | | | | |
|------|-----|------|-----|------|-----|
| しょうが | 高知県 | にんじん | 愛知県 | 青ねぎ | 徳島県 |
| ごぼう | 青森県 | たまねぎ | 北海道 | れんこん | 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・きざみのりの袋

クイズの答え：③