

# 2月2日(火)

# ごぼう



ごぼうには、食物せんい<sup>しょくもつ おお</sup>が多く含まれています。食物せんい<sup>しょくもつ</sup>は腸<sup>ちよう</sup>をそうじして、便通<sup>べんつう</sup>をよくする働き<sup>はたら</sup>があります。また、ミネラル成分<sup>せいらん せいぶん</sup>なども多く含まれています。

## 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

あ か	(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・ふたにく 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
き	(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
み ど り	(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・グリーンピース たまねぎ・もやし あおねぎ・れんこん

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？

- ①葉っぱ ②茎 ③根っこ

## 一口メモ

○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」についてアナウンスします。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、甘さをじわじわ感じたり、素材本来の味がよくわかったりします。

○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。



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