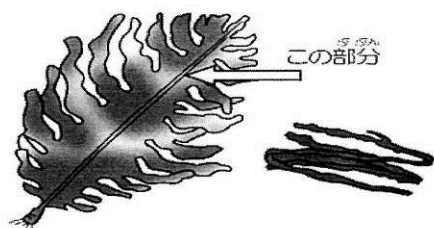


2月15日（月）



くき 茎わかめ

きょうのこんだて
かんとくに
あっさりきゅうり
くきわかめのつくだに
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	（おもにからだをつくる） ぎゅうにゅう・けいにく うずらたまご・あつあげ けずりぶし・くきわかめ
き	（おもにねつやちからのもとになる） ごはん じゃがいも・さとう
みどり	（おもにからだのちょうしをととのえる） だいこん きゅうり

くき ようみやく ぶぶん
茎わかめは、わかめの葉脈にあたる部分を
と だ
取り出したものです。
きょう くき に
今日は茎わかめをつくだ煮にしています。

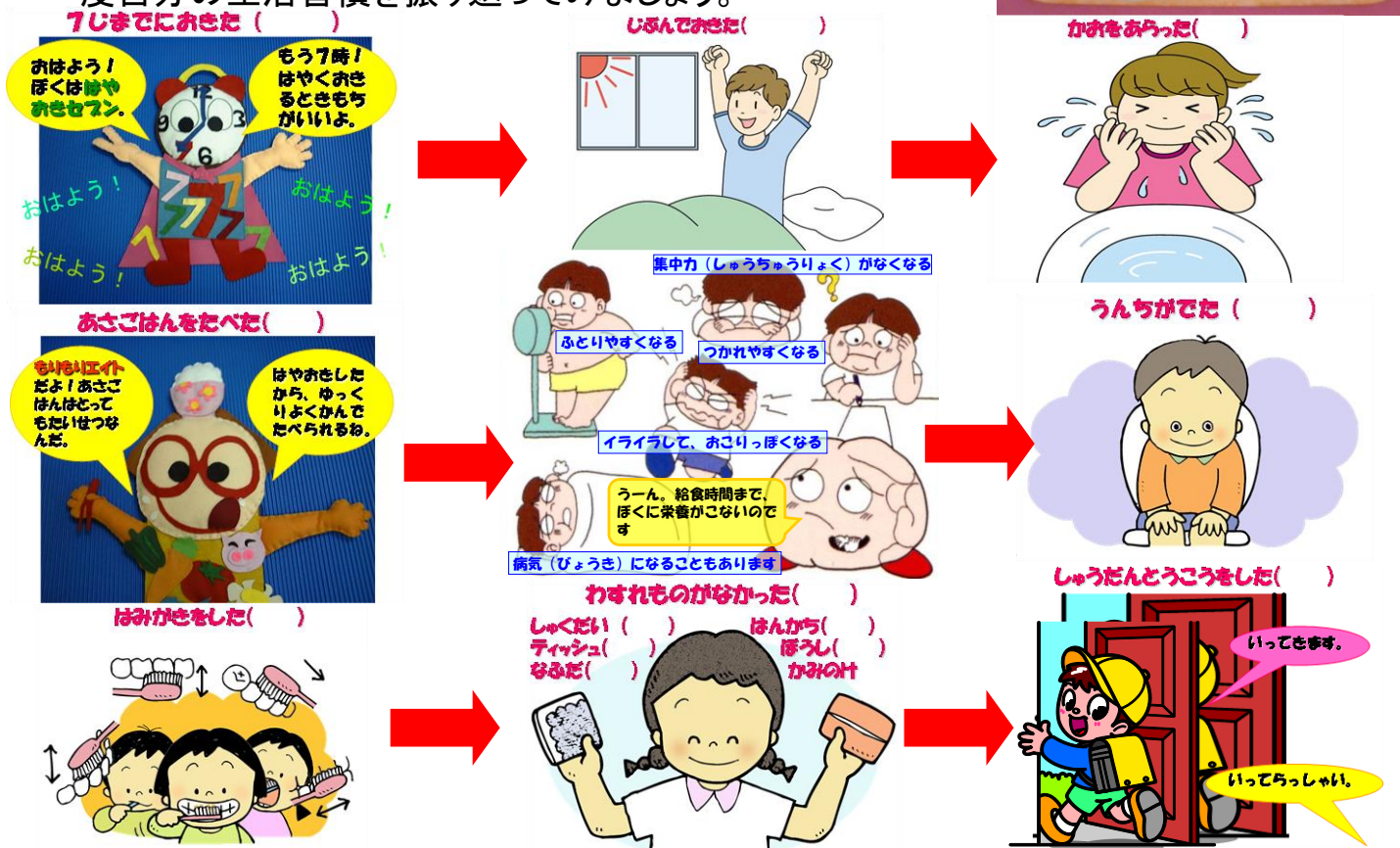
今週は「食育週間」です。

クイズ10 「くきわかめ」は、あか・き・みどりの何色のグループの食べ物でしょうか？

一口メモ

①あか ②き ③みどり

○先週金曜日、来年度新しく入学する1年生のための「入学説明会」がありました。保護者の方に、「毎日の規則正しい生活習慣が、新しい生活にスムーズに慣れていくための秘訣です。」というお話をしました。これはみなさんにも通じることです。もう一度自分の生活習慣を振り返ってみましょう。



じゃがいも	北海道	きゅうり	岐阜県
だいこん	滋賀県	茎わかめ(冷)	岩手県

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

クイズの答え：①の赤