

2月18日(木)

おおさかしろなは、アブラナ科の野菜です。大阪の天満を中心^{ちゅうしん}に栽培^{さいばい}されていたことから「天満菜」とも呼ばれています。

暑^{あつ}さや寒^{さむ}さに強い^{つよく}ので、一年中栽培^{いちねんじゅうさいばい}されています。

大阪^{おおさか}市では、住吉^{すみよし}区や東住吉^{ひがしすみよし}区などで多く^{おおい}作^{つく}られています。



おおさかしろな

きょうのこんだて

けいにくのゆずしおやき
みそしる
おおさかしろなのびたし
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 うすあげ・あかみそ しろみそ・だしこんぶ けずりぶし・ぶたにく |
| き | (おもにねつやちからのもとになる) ごはん さつまいも・さとう |
| み ど り | (おもにからだのちようしをとのえる) ゆず(かしゅう)・たまねぎ にんじん・あおねぎ えのきたけ・おおさかしろな |

今週は「食育週間」です。

クイズ13 「おおさかしろな」は、「なにわの伝統野菜」ではない。

○か? ×か? ①○ ②×

一口メモ 自分と周りの人たちのために、自分ができることは何ですか?

○大阪市全体で、インフルエンザや感染性胃腸炎などで学級閉鎖になっている学校が多くあります。暖かくなったり寒くなったりするので、体調をくずしてしまいがちですね。

○そこで大切なことは予防することです。自分と周りの人のために、病原菌に対する抵抗力をつけましょう。そのために、もう一度、次のことができているか、チェックしてみましょう。

- ☑早寝・早起きをしている。 ☑朝ごはんを食べてきている。
- ☑水分をこまめに補給している。
- ☑「手洗い・うがい」は、いつもより回数を多くしている。
- ☑「手洗い」は、石けんをつけて、よく泡立てて洗っている。
- ☑好き嫌いしないで、よくかんで食べている。
- ☑体調がおかしいと思ったら、すぐに担任の先生に相談している。



石けんをしっかりと泡立てて洗うことと、すすぎを十分にすることが大事です。

| | | | | | |
|--------|-----|------|-----|-------|-----|
| ゆず(果汁) | 徳島県 | たまねぎ | 北海道 | 青ねぎ | 徳島県 |
| さつまいも | 徳島県 | にんじん | 愛知県 | 大阪しろな | 大阪府 |

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: ②