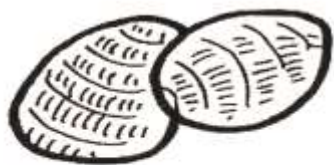


# 2月24日(水)

さといもは炭水化物が多く含まれ、おもとに熱や力のもとになります。また、カリウムや食物せん

いも多く、生活習慣病を防ぐ働きがあります。

さといもの独特のぬめりには、胃や腸の働きを活発にする働きがあります。



## さといも

### きょうのこんだて

ぶたにくのねぎだれかけ  
さといもとやさいののもの  
ツナっぱい  
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・ぶたにく ひとくちがんと けずりぶし・ツナ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう・でんぷん さといも・サラダあぶら
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) しろねぎ・しょうが はくさい・たまねぎ にんじん・さんどまめ だいこんば

クイズ17 さといもという名前は、なぜついたのでしょうか？

今週は「生活振り返り週間」です。

- ① さとうさんが作ったから ② 砂糖のように甘味があるから ③ 里でとれるから

### 一口メモ

○昨日、6年生が家庭科の学習で「お弁当作り」にチャレンジしました。自分の健康のために、自ら食事を整えることは、自立への第一歩です。中学校3年間は、一生のうちで一番、心身ともに成長する時です。志をもち、よりよく生きていってほしいと願っています。

**主食:主菜:副菜=3:1:2**でお弁当を考えました。



だし巻き卵・とうふハンバーグ・れんこんとブロッコリーのサラダ・青菜のごまあえ

だし巻き卵・野菜のベーコンまき焼き・もやしとピーマンいため・あっさりきゅうり

ソーセージ・卵焼き・青菜とコーンのごまあえ・野菜いため・ジャーマンポテト

うすやきたまごの野菜まき・ジャーマンポテト・あっさりきゅうり&にんじん・ブロッコリー・青菜とコーンのバターいため

卵焼き・アスパラのベーコン巻き・もやしの炒めもの・ジャーマンポテト



クイズの答え: ③