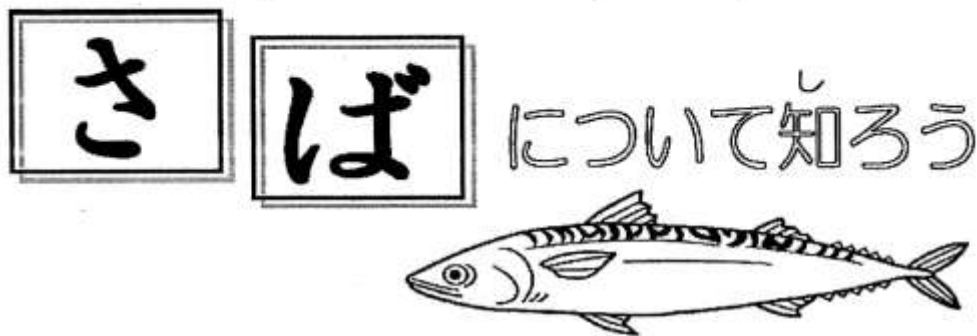


3月3日(木)



きょうのこんだて

さばのおろししょうゆかけ
あつあげとさといものみそに
ほうれんそうのおひたし
ごはん
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)	
あ	ぎゅうにゅう・さば
か	けいにく・あつあげ あかみそ・けずりぶし
(おもにねつやちからのもとになる)	
き	ごはん さといも・さとう
(おもにからだのちょうしをととのえる)	
み	しょうが・だいこんおろし
ど	たまねぎ・にんじん
り	れんこん・さんどまめ ほうれんそう

○ふつう「マサバ」のことをいいます。

○真ん中が太く、両はしが細くなる形をしています。

○背中が青緑色をしていて、青黒いまだら模様があります。

クイズ3 「さば」にたくさん含まれている栄養素は、どれでしょう？

①ビタミンC

②食物繊維

③たんぱく質

一口メモ

○「さよなら給食」は、6年生が5班に分かれて1～5年の教室を訪問します。昨日の6年生と1年生の「さよなら給食」のようすです。会食を通して、楽しくお話をし交流し、1年生はお世話になった6年生に、そして6年生は1年生にお互いの気持ちを伝え合えたらいいと思います。

いつものように担任の先生から「毎日食育通信」を読んでもらっているところです。「じゃがいもとたまねぎの産地は?」「北海道」と元気よく答えていました。

6年生一人一人の言葉には、もうすぐ2年生になる1年生への思いやりや優しさがありました。



今日の給食です。



さば	青森県	たまねぎ	北海道	れんこん	徳島県
しょうが	高知県	にんじん	愛知県	ほうれん草	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

クイズの答え: ③