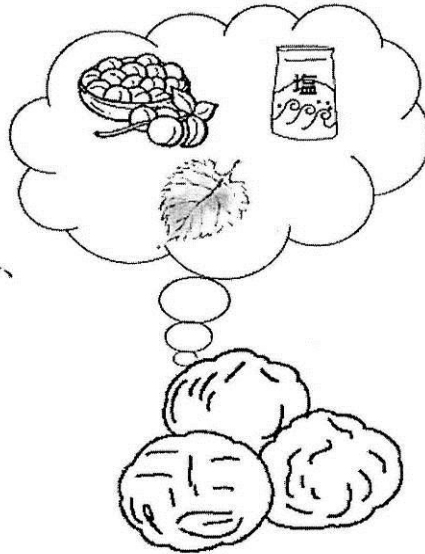


## 4月12日(火)

## 梅肉

梅肉は、うめぼしの種を取り  
のぞいて、うらごして作ります。  
うめぼしは、うめの実を塩漬にし、  
赤じその葉で色をつけ、日に干して  
から、漬け液にもどして作ります。  
うめぼしは、食べるだけでなく、  
昔は、傷の消毒にも使われて  
いました。



## きょうのこんだて

ぶたにくのしょうがやき  
みそしる  
キャベツときゅうりの  
かつおうめふうみ  
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 うすあげ・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 かつおぶし(ふんまつ)
	(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) たまねぎ・しょうが・もやし にんじん・あおねぎ えのきたけ・キャベツ きゅうり・ばいにく

クイズ2 うめの実をいろいろ利用するようになったのは、

いつごろからでしょう？ ①奈良時代 ②江戸時代 ③平成

## 一口メモ

○昨日と今日、発育測定がありました。身長、  
体重を計りました。私たちの体の成長を数  
字で確かめることができる大切な機会です。  
一人一人、成長の様子は違いますから人  
と比べることはできません。ですから、自分  
の成長の様子としっかり向き合っていきま  
しょう。

○今年も「早寝・早起き・朝ごはん」などの生  
活習慣を整えて、心も体も健やかに成長で  
きるようにしましょう。こんなことに気をつけて！

□夜、テレビやスマホなどで、寝るのがおそくなっていま  
せんか？

□朝は、遅くても7時までには自分で起きていますか？

□朝ごはんはしっかり食べてきていますか？

## 産地調べ

たまねぎ	長崎県	にんじん	徳島県	キャベツ	兵庫県
しょうが	高知県	青ねぎ	徳島県	梅肉	和歌山県

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：②



1年生の「発育測定」のよう  
すです。

養護教諭の先生から、保健室  
は必ず担任の先生に言ってか  
ら来ること、そして、心配なこ  
とがあれば何でも相談してく  
ださいとお話がありました。