

4月12日(火)

梅肉

梅肉は、うめぼしの種を取りのぞいて、うらごしして作ります。

うめぼしは、うめの実を塩漬けにし、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。

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すか？
- 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

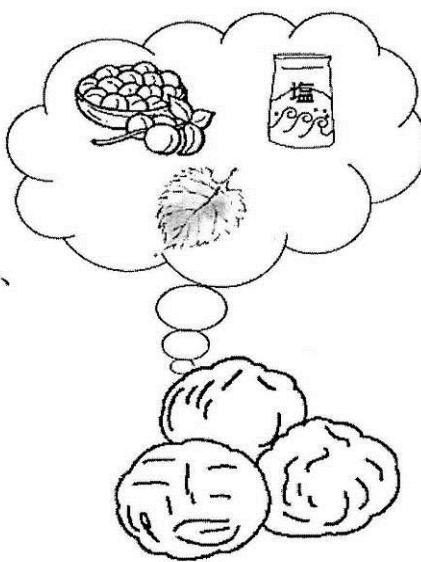
たまねぎ	長崎県	にんじん	徳島県	キャベツ	兵庫県
しょうが	高知県	青ねぎ	徳島県	梅肉	和歌山県

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

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)
き	(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・ぱいにく



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をありました。