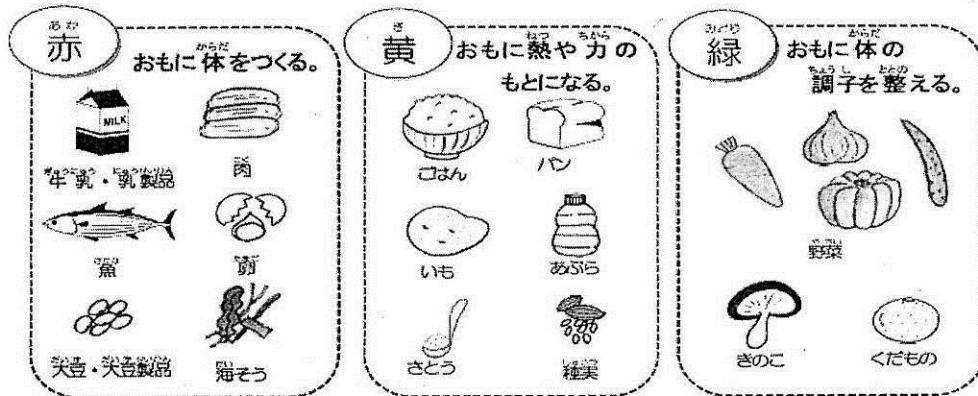


4月19日(火)

すききらいしないで食べよう!

食べ物は、体の中に入った時の働きによって3つの色のグループに分けられます。



きょうのこんだて

ぶたにくのデミグラスソース
スープ
サワーソーテー
しょくパン
(いちごジャム)
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく けいにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) しょくパン (いちごジャム) オリーブあぶら・さとう じゃがいも・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) りんごピューレ たまねぎ・にんじん パセリ・キャベツ・コーン

クイズ7 給食では、赤・黄・緑の3つのグループの食べものがそろっていない日が、時々ある。

一口メモ

○か? ×か?

①○ ②×

今週は「食育週間」です。

○今日は「全国学力・学習状況調査」です。6年生は、1～4時限まで国語・算数の問題を解いたり、アンケートに答えたりします。たぶん、緊張しながら、相当集中して取り組んだと思います。給食で疲れをいやしてほしいと思います。

○アンケートでは、「朝食を毎日食べていますか」、「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」など、基本的な生活習慣についても聞いています。これは、学力と生活習慣が密接にかかわっているからです。昨年の調査結果でも、「朝食を毎日食べている」「毎日、同じくらいの時刻に起きている」人が、すべての教科で正答率が高いことがわかりました。

○脳は、体の中で、一番エネルギーを使います。私たちは普段、あまり自覚していませんが、勉強したり、運動したり、遊んだり、また、寝ている時でさえ、脳は活動しています。その時使われる脳の栄養は、「ブドウ糖」だけです。その栄養が不足しないように、特に朝ごはんが大切です。

○午前中から集中して力を発揮できるようにするためには、やはり「早寝、早起き、朝ごはん」が何より大切です。忘れ物が多い人も、一度、毎日の生活習慣を見直してみましょう。



産地調べ

豚肉(肩ロース)	鹿児島県	たまねぎ	佐賀県	パセリ	静岡県
じゃがいも	鹿児島県	にんじん	徳島県	キャベツ	兵庫県

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: ②