

5月23日(月)

すききらいしないで食べよう!



食べ物には、いろいろな栄養が含まれていますが、全ての栄養を含む食べ物はありません。いろいろな食べ物が力を合わせて、みんなの健康を守っています。
苦手なものも少しずつチャレンジしてみましょう。

きょうのこんだて

ブルコギ
とうふのスープ
あますあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく やきぶた・とうふ・わかめ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう・ごまあぶら いりごま(しろ) すりごま(しろ)
み	(おもにからだのちょうしゃをととのえる) たまねぎ・にら・しょうが にんにく・チンゲンサイ にんじん・えのきだけ・もやし

クイズ13 「ブルコギ」は、どこの国の料理でしょう?

①イギリス

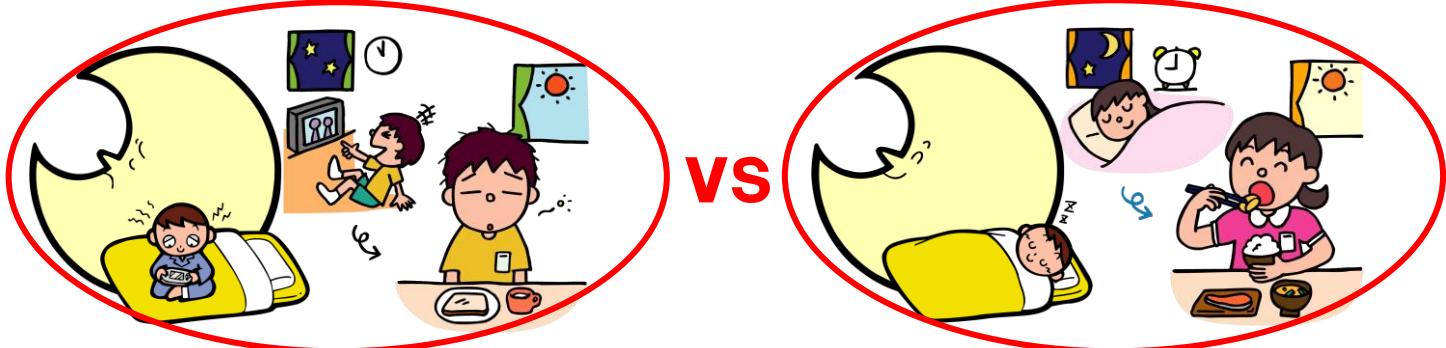
②韓国・朝鮮

③ドイツ

一口メモ

○先週から真夏のような暑さが続いています。全校遠足では、広い服部緑地公園をなかよし班でオリエンテーリングしました。どの班も6年生を中心に低学年をいたわりながら回ることができました。でも、気になったのが、帰り際には水筒の中身がからっぽになった人があったことです。今日の児童朝会で校長先生からお話がありましたが、「熱中症」にならないために何よりもこまめな水分補給が大切です。そして「早寝・早起き・朝ごはん」です。特に「朝ごはん」は大切です。食事は水分の補給源です。塩分やミネラルも補給できます。必ず食べて登校しましょう。

1年生がドッヂボールをしていました。とにかく元気いっぱいです。



たまねぎ	佐賀県	しょうが	高知県	にんじん	徳島県
にら	高知県	チンゲンサイ	長野県	えのきだけ	長野県

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