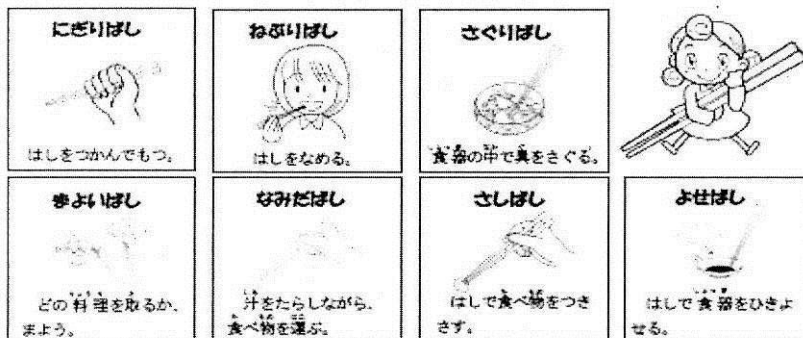


# 6月3日(金)

気をつけよう! こんな使い方をしていますか?



はしを使う人も見ている人も気持ちがいよように、はしづかいの名人になりましょう。

クイズ3 「食するときテーブル(つくえ)に『ひじ』をつけて食べる。」 マナーはよい?

① よい

② わるい

## 一口メモ

○「歯と口の健康強調週間」の最終日のかむかむメニューは「いわしてんぷら」です。担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかり歯磨きをしましょう。

○今週月曜日、5年生が家庭科で、ゆで卵とゆで野菜を作りました。ほうれん草の洗いは? ゆで方は? どんな器具が必要? また、卵がかぶるくらいの水って? 沸とう? 沸とうしてから弱火にして5分ゆでた卵と10分ゆでた卵の違い? など、基本的なことを確認しながら体験していききました。



何気なく頭では理解していることも、実際にやってみるとわからないことがあります。だから体験することって大切ですね。

かたゆで卵



半熟卵

普段からお手伝いをしましょう。

きょうのこんだて

いわしてんぷら

みそしる

ぶたにくとさんどまめのいためもの

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・いわしてんぷら  
とうふ・あかみそ・しろみそ  
だしこんぶ・けずりぶし  
ぶたにく

き (おもにねつやちからのもとになる)  
ごはん・なたねあぶら  
さとう・サラダあぶら

み (おもにからだのちようしをととのえる)  
たまねぎ・キャベツ・にんじん  
えのきたけ・さんどまめ

今週は、「歯と口の健康強調週間」と「生活振り返り週間」です。健康についてしっかり意識する1週間です。



キャベツ

愛知県

にんじん

徳島県

三度豆

鹿児島県

たまねぎ

大阪府

えのきたけ

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 ひじをついて食べると姿勢が悪くなります。