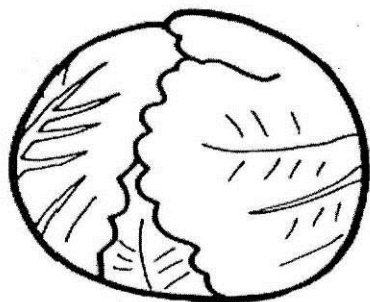


6月28日(火)

キャベツにふくまれる栄養素



キャベツは、ビタミンCや食物せんい、カリウムなどを多くふくみます。

キャベツから発見されたビタミンU(キャベジン)という栄養素は、胃の健康を守るといわれています。

きょうのこんだて

ハヤシライス

キャベツのゆずドレッシング

おうとう(かんづめ)

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
き	(おもになつやちからのもとになる) ごはん・じゃがいも・こむぎこ サラダあぶら・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん・セロリー
り	グリーンピース・キャベツ ゆず(かじゅう) おうとう(かん)

今週は「生活振り返り週間」です。

クイズ20 さくらんぼの生産地の山形県で、一番たくさん作られているさくらんぼの種類は何でしょう？

①ナポレオン

②レッドチェリー

③佐藤錦

一口メモ

★7月1日(金曜日)は「学校保健委員会」です。これは、4・5・6年生と一緒に自分の健康について考えます。今年のテーマは、「健康は、規則正しい生活から～生活振り返りシートで、自分の生活を振り返ろう～」です。

★毎月、「生活振り返りシート」で、「早ね、早おき、朝ごはん、排便」について、自分ができているか振り返っています。6月分は1・2・3年生は家庭に持ち帰り、4・5・6年生は学校で実施します。今回の「学校保健委員会」では、その結果をもとに、もっと「生活振り返りシート」を有効活用するための具体的な方法を話したいと思います。

黄桃(缶)(山形県)

キャベツ(群馬県)

じゃがいも(熊本県)

たまねぎ(兵庫県)

にんじん(兵庫県)

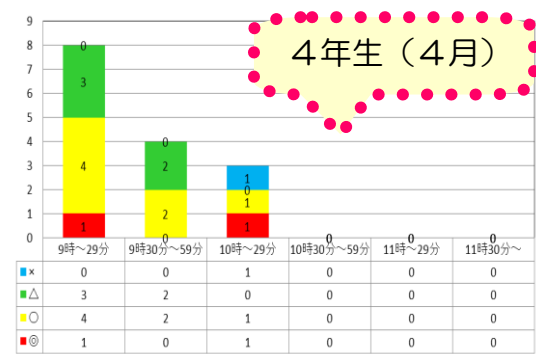
セロリー(長野県)

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ

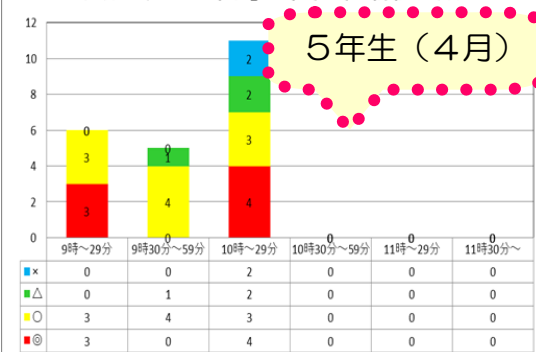
□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ③

自分が決めた「早ね」の時刻とその評価(4月)



自分が決めた「早ね」の時刻とその評価(4月)



自分が決めた「早ね」の時刻とその評価(4月)

