

11月10日(木)

## ほうれん草



ほうれん草は、体の調子を整える  
カロテンやビタミンC、鉄やカルシウム  
をたっぷり含んでいます。  
冬のほうれん草は、夏のものに  
くらべ、2～3倍のビタミンを含み、  
甘みが増して味もよいと言われます。

## きょうのこんだて

けいにくとやさいのスープに  
ほうれんそうのグラタン  
りんご  
ライむぎパン  
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいにく ベーコン・ふんまつチーズ
き	(おもにねつやちからのものになる) ライむぎパン・こむぎこ マカロニ(エルボ)・パンこ・ サラダあぶら・クリーム
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ・にんじん・パセリ コーン・さんどまめ・たまねぎ ほうれんそう・りんご

クイズ7 ほうれん草と小松菜は、見た目がとてもよく似ています。では、根に近いところが赤い色をしているのは、どちらでしょう？

①ほうれん草

②小松菜

## 一口メモ

★3年生が理科の学習で、「食べている野さいやイモ、マメはどのように育っているのだろう。」という問題にチャレンジしました。1・2年生の生活科で栽培した経験がある「ピーマン」「サツマイモ」「ダイズ」について、その育ちを調べました。

★この学習の始めに、1・2年生の時の栽培活動の様子などをふり返りました。



1年生からの植物を育てる体験活動と、毎日の給食をもりもり食べることがつながっているおかげで、3年生は理科の学習をとても意欲的に取り組むことができました。(つづく)



キャベツ	長野県	パセリ	長野県	ほうれん草	岐阜県
にんじん	青森県	たまねぎ	北海道	りんご	秋田県

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：①