

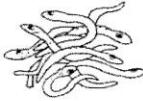
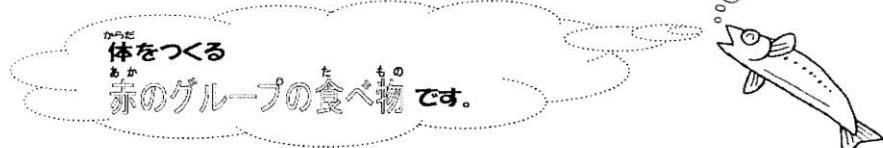
12月6日(火)

ちりめんじゃこ

ちりめんじゃこは、いわしの稚魚(ちぎよ)（卵からかえってすぐの魚）を乾燥したものです。

骨ごと食べられるので、骨や歯をじょうぶにするカルシウムをとることができます。

骨をつくるのを助けるビタミンDも含まれています。



きょうのこんだて

けいにくとやさいのにもの
じゃこまめ
かぶのゆずふうみ
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・けいにく けずりぶし・だいす ちりめんじゃこ

き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・じゃがいも・さとう でんぶん・なたねあぶら いりごま(しろ)
---	---

み ど り	(おもにからだのちょうしせととのえる) たまねぎ・にんじん・たけのこ しめじ・かぶ・ゆず(かじゅう) さんどまめ
-------------	---

クイズ4 昔、「かぶ」は別の名前で呼ばれていました。さて、その名前は何でしょう？

- ①すずな ②ふゆな ③まるな

今週は「歯と口の健康強調週間」です。

一口メモ

★「歯と口の健康強調週間」の2日目のかむかむメニューは「じゃこ豆」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。

★よくかむことの効用はいろいろあります。特に誤って食べ物を気管に詰まらせないためにも、普段からよくかむ習慣をつけましょう。



てど「わ
いうい
のう
で効
用を
あら
わし
みか
りの
こま
すが
あぜ
はは
「ひ
の
は
い
ー
せ



じゃがいも	北海道	にんじん	長崎県	大豆(乾)	北海道
たまねぎ	北海道	しめじ	長野県	かぶ	鳥取県

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