

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（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。

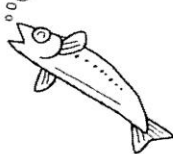
からだ

をつくる

赤のグループ

の食べ物

です。



きょうのこんだて

けいにくとやさいののもの
じゃこめ
かぶのゆずふうみ
ごはん
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 けずりぶし・だいず 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 でんぷん・なたねあぶら いりごま(しろ)
み ど り	(おもにからだのちようしをととのえる) 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」は別の名前と呼ばれていました。さて、その名前はなんでしょう？

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。

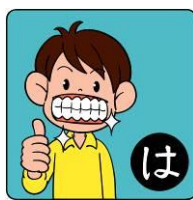
食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかり歯磨きをしましょう。

★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。



「ひ・の・は・い」は、
わかりますね。では、
「み・こ・が・ぜ」は、
どういう効用をあらわし
ているのでしょうか。

ひみこのはがいぜ



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