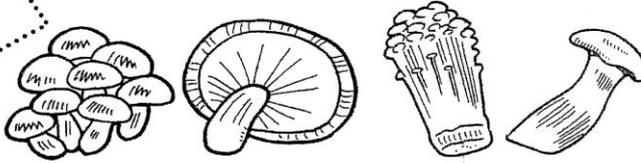


11月5日(火)

きのこを食べよう

きのこには、おなかの調子を整える
食物せんいが多く含まれています。



ひふをじょうぶにするビタミンB₂や、
カルシウムの吸収を助けるビタミンDも
多く含まれます。

きょうのこんだて
きのこスパゲッティ
やきさつまいも
1/2こくとうパン
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・ ウイナー
き	(おもにねつやちからのもとになる) 1/2こくとうパン・スパゲッティ・ サラダあぶら・オリーブあぶら・ さつまいも
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・ピーマン・
り	にんにく・しめじ・マッシュルーム

クイズ2 「しいたけは、生より干した方が、ビタミンDが多くなる。」 ○か×か?

①○

②×



一口メモ

○ビタミンDは、魚、乳製品、きのこ類に多く含まれています。「カルシウムの吸収を助ける」、「骨や歯の成長を促す」、「血液中のカルシウム濃度の調節をする」など、とても大切な働きをしてくれます。不足すると、骨の成長障害を引き起こします。



○ビタミンDは、太陽光線と食事からとることができます。これから、だんだん寒くなりますが、栄養バランスのよい食事と、外で太陽を浴びながら、しっかり遊ぶことを心がけてほしいと思います。そうすることで強い骨をつくることができます。もちろん「早寝・早起き・朝ごはん」がまず大事です。

○1. 2年生が育てている「さつまいも」ですが、葉に勢いがなく、黄色がかってきました。これは、葉で養分を作る力がなくなっているのでしょうか。いよいよ「いもほり」ですね。

じゃがいもとさつまいもは、どこの部分を食べていると思う?

両方とも土の下にはえているから、根…じゃないの?



1. 2年生が育てているさつまいも

産地調べ

どこを食べているのでしょうか。みなさんはどう思いますか?

たまねぎ	北海道	ピーマン	青森県	しめじ	長野県
にんじん	青森県	にんにく	青森県	さつまいも	徳島県

ごみの分別 □今日の生ごみ…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 天日干しにすると増えます。