

11月8日(金)

かぜを防ぐ食事

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどを中心に、栄養バランスのよい食事を三食きちんと食べて、かぜに負けないじょうぶなからだをつくりましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
<p>からだを温め寒さに負けにくい強い筋肉をつくれます。</p> <p>肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳・乳製品など</p>	<p>皮ふやのど・鼻の粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。</p> <p>うなぎ、レバー、野菜など</p>	<p>コラーゲンの生成を助け、ウイルスの侵入を防ぎます。</p> <p>野菜、果物、いもなど</p>

きょうのこんだて

- にくうどん
- やきとうもろこし
- きゅうりのあまずづけ
- しょくパン
- いちごジャム
- 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・かまぼこ・だしこんぶ・けずりぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる) しょくパン・いちごジャム うどん・さとう・サラダあぶら
みど	(おもにからだのちようしをととのえる) しょうが・はくさい・にんじん・あおねぎ・しめじ・カットコーン・きゅうり

クイズ5 「ビタミンAは、色のこい野菜にたくさんある。」 ○か×か?

- ①○ ②×

一口メモ

○今日の「肉うどん」は、給食調理員さんが一手間かけてくださっています。
○あらかじめ、料理酒で下味をつけた牛肉を、しょうがとともに炒め、砂糖、こい口しょうゆで味付けします。そして、最後に、味のついた牛肉を加えて仕上げています。

○3. 4年生が育てている「田辺大根」は、すくすく成長してします。冬野菜ですから、朝夕の寒暖差で、余計に元気そうです。よく見ると、小さな雑草も元気よく生えています。私たちは総称して雑草と呼んでいますが、立派に植物で名前もあります。しかし、雑草が多く生えると、夏ほどではありませんが、「田辺大根」の生育にも影響します。まめに草抜きをしましょう。

雑草も元気よく成長していますね。



○ちょっと残念な話です。管理作業員さんが、まだ熟していない「はっさく」が、半分に割られ、少しだけ食べて捨てられているのをみつけてくださいました。みなさんは、どう思いますか。一度学級でも話し合ってください。

だんだんと、黄色く色づいてきた「はっさく」です。

みんなで、収穫を喜び合い、味わいたいと思います。



産地調べ

しょうが	高知県	にんじん	北海道	しめじ	奈良県
はくさい	長野県	青ねぎ	徳島県	きゅうり	宮崎県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・いちごジャムの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード