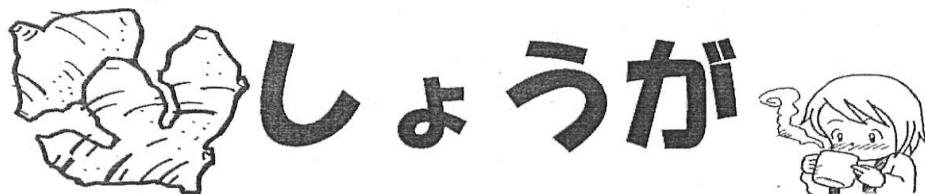


4月13日(木)

しょうがは、いろいろな料理に香りや辛味をつけたり、魚や肉のくさみを消したりする働きがあります。

また、しょうがは、体を温めるので、かぜのひき始めにとるとよいといわれています。



きょうのこんだて

やきそば
きゅうりのしょうがづけ
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・ぶたにく・いか きざみのり
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	1/2こくとうパン・さとう ちゅうかめん・サラダあぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	キャベツ・たまねぎ・ピーマン
り	にんじん・きゅうり・しょうが

クイズ3 きゅうりの花は、何色でしょう？

①緑色

②黄色

③白色

一口メモ

○11日と本日、保健室で発育測定がありました。自分の身長と体重を測りました。5月の終わりまでに自分の体についていろいろな検査をします。まずは、自分の体のことを知って、健康な体づくりに生かしていきましょう。

○養護教諭の先生から、今年も「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にしていましようとお話がありました。

○毎日元気に学校に来るためにも、基本的な生活習慣を身につけられるようにご家庭におきましても、ご協力をお願いします。



1年生の発育測定の様子です。「朝起きたらまずは、太陽の光を浴びましょう。そうすると、体のリズムが整います」「はやね、はやおき、あさごはん、排便のリズムをつくりましょう」との話に、元気いっぱい「はい」と返事をしていました。

キャベツ	兵庫県	ピーマン	鹿児島県	きゅうり	宮崎県
たまねぎ	長崎県	にんじん	徳島県	しょうが	高知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ、きざみのりの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②