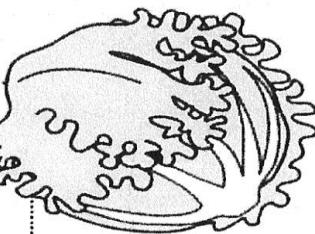


5月8日（月）

レタス

レタスはすずしいところで
作られる野菜で、季節により
とれる地域がちがいます。



春レタス (4~5月) …主に茨城県、長野県
夏秋レタス (6~10月) …主に長野県、群馬県
冬レタス ^ (11~3月) …主に茨城県、長崎県

きょうのこんだて

ぎゅうにくとだいすのカレーライス
レタスのサラダ
ヨーグルト
ぎゅうにく

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、だいす、ヨーグルト
き	(おもにねつやちからのもとになる) じゃがいも、サラダあぶら、さとう、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん、にんにく、レタス

クイズ3

給食に出るカレーライスは、何種類あるでしょうか。
① 8種類 ② 9種類 ③ 10種類

一口メモ

○今日の給食のレタスは、兵庫県あわじ島産です。

近くから運ばれてきました。給食では、葉を一枚ずつはがして水で3回洗つてから、焼き物機で蒸しました。

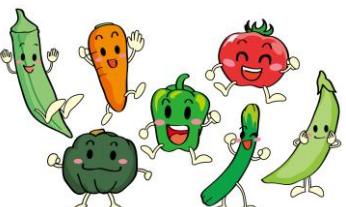


○今日は、児童朝礼で校長先生も話されていましたが、「いじめについて考える日」です。

昨年度のこども市会で市長に提案してきた日のことです。



自分の心をおだやかに保つためには、基本的な生活習慣をおくことです。すいみんが足りなく、寝不足が続くと心も体もしんどくなってしまうかもしれません。上福島小学校で取り組んでいる「早ね、早起き、朝ごはん、排便」を実践して毎日心も体もすこやかにすごせるようにしましょう。食事の面では、なんでもすききらいをしないで、特に野菜をモリモリ食べるようにしましょう。



じゃがいも	鹿児島県	たまねぎ	長崎県	にんにく	青森県
大豆煮	北海道	にんじん	徳島県	レタス	兵庫県

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：③