

11月15日(金)

よくかんで食べよう

給食ではよくかんで食べるため、かみごたえのあるものを取り入れています。

せんい質が多いもの

ごぼう、れんこん、たけのこなどの根菜類、豊、海そう、きのこなど。

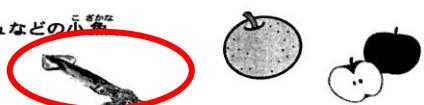


かたいもの

りんご、なしなどの果物、ミニフィッシュなどの小魚

弾力のあるもの

こんにゃく、いか、たこなど。



きょうのこんだて
ツナポテトオムレツ
スープ
りんご
おおがたコッペパン
ソフトマーガリン
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる) きゅうにゅう・けいらん・ツナ・ ウインナー
き	(おもにねつやちからのもとになる) おおがたコッペパン・ ソフトマーガリン・ じゃがいも・バター・サラダあぶら・ マカロニ(アルファベット)
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) パセリ・たまねぎ・にんじん・ だいこん・むきえだまめ・りんご・ マッシュルーム

クイズ10 同じ量を食べたとき、ビタミンCが一番多く含まれるのは、次のうちどれで

しょうか?

①みかん

②りんご

③柿

一口メモ

○昨日の給食の中華煮に入っていた「いか」やオイスタークリーミー焼きの「れんこん」はよくかまないといけない食品です。1年生は歯の生え変わりの時期で、にこっと笑うと、どの子も歯が抜けています。でも、昨日の「いか」も「れんこん」も、とてもしっかりよくかんで食べることができました。

○今日はあいにくの雨で、来週月曜日に延期になりましたが、5年生が理科で、「たまねぎの苗」を植えます。来年6年生になって収穫します。



まるで、青ねぎのようですね。

畝に、マルチをかけてくださいました。



○このほかにも、「上福なかよし畑」では、来年の理科の学習をはじめ、いろいろな教科などの学習のために、今から植物を育てます。さて、これはある野菜の苗です。ヒントは2つです。

①2年生が植えます。

②昨日の食育通信にのっています。

わたしは
だれでしょう?



産地調べ

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	にんじん	北海道
パセリ	長野県	だいこん	青森県	りんご	青森県

ごみの分別

□普通ごみ…牛乳キャップ・ソフトマーガリンの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード