

6月5日 (月)

ビタミン

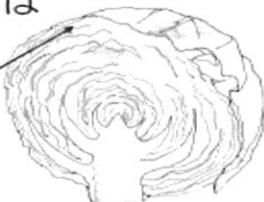
たっぷり

キャベツ

キャベツにはビタミンCやビタミンK、たんぱく質などの栄養素が多く含まれています。

とくにビタミンU（キャベジン）は
胃腸のねんまくを守る働きがあり、
胃腸の薬にも使われています。

特に外側の葉にビタミンCなどの
栄養素が多く含まれています。



クイズ3

みそしるに入っている「うすあげ」は何から作られている
でしょうか。

- ① とうふ ② 小麦粉 ③ さかな

きょうのこんだて

けいにくのあまからやき
みそしる
キャベツのあかじそあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、うすあげ、わかめ、 あかもそ、しろみそ、だしこんぶ、 けずりぶし、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) じゃがいも、 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、もやし、 えのきたけ、キャベツ

一口メモ

○先週は、「歯と口の健康強調週間」でした。1年生は初めての体験でした。

毎日の「かむかむメニュー」を先生の号令に合わせて、30回しっかりかんで、食べていました。食べ終わった後に、感想も述べていました。最終日の「ライ麦パン」は、「あまみがあった」「おいしかった」などと感想を述べていました。

ライ麦パン



○毎日、健康委員会が給食時間に放送していた「ひみこののはがいーぜ」それぞれの頭文字を合わせた言葉です。放送では、「ひみこのは」まででした。「が」は、ガン予防、「い」は、消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。「ぜ」は、全力投球(歯をくいしばることで、力がわいてきます)です。保健室前にも掲示しています。

○今日の給食のキャベツの赤じそあえに使用している赤じそは、家庭でもごはんにふりかけたりして、なじみのある「ゆかり」です。



今日は、ゆでたキャベツに、赤じそさとう、うす口しょうゆで作ったたれをかけあえました。



たまねぎ	佐賀県	キャベツ	兵庫県	じゃがいも	鹿児島県
にんじん	長崎県	もやし	京都府(工場)	えのきたけ	長野県

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：①