

7月10日(月)

チキンレバーカツ

チキンレバーカツには、にわとりのレバーが入っています。

レバーには、貧血を予防する鉄や、皮ふやねんまくをじょうぶにするビタミンAがたくさん含まれています。

カレー味のため
レバーのくさみがなく
食べやすいよ！



きょうのこんだて

チキンレバーカツ
ケチャップに
たことキャベツのソテー^{はい}
レーズンパン
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) チキンレバーカツ、ぶたにくたこ、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) あぶら、サラダあぶら、さとうじゅがいも、レーズンパン
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、さんどまめ、キャベツ、トマト(かん)

クイズ⑥ レバーは、体の一部です。つぎのうちどれでしょか。
① しんぞう ② い ③ かんぞう

今週は「食育週間」「生活振り返り週間」です。

一口メモ

○今週は、今学期最後の「生活振り返り週間」「食育週間」です。

むし暑い日が続いていますが、暑さに負けない体をつくるためにも、「早ね、早起き、朝ごはん、はいべん」が大切です。

各自の目標を決めて取り組みましょう。

○金曜日に4, 5, 6年生の児童が参加した「学校保健員会」がありました。健康委員会の児童が生活アンケートからわかったことを学年ごとに発表しました。最後に内科校医の上田

先生は、「上福島小学校は、全員が朝ごはんを食べて優秀です。もし1時間遅く寝ることを1週間行うと一晩徹夜したことと同じ疲れになります。睡眠をしっかりとって、成長ホルモンで心の成長を促しましょう。成長ホルモンで脳の前頭葉も発達します」と言っていました。

また、「朝ごはんが足りていない人は、脳にガソリンが、入っていない状態で頭が回りません。脳は、体重の2%の重さですが、全体の25%のエネルギーを使います。保護者の方には5から10分早く起きて朝食に副菜の1品を増やしていただきたいです。」とも話されていました。参加された保護者の方からは、「主食と飲み物だけの用意だったので、もう一品用意したい」「睡眠時間が10時すぎになるので、早めに寝かせる努力をしたい」「アンケート結果も分析されていてよかったです。親も生活を見直していくと思いました」などの意見がありました。



キャベツ じゃがいも	茨城県 熊本県	たまねぎ にんじん	兵庫県 長崎県	三度豆(冷) トマト(缶)	タイ イタリア
---------------	------------	--------------	------------	------------------	------------

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