

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はいっています。

レバーには、貧血を予防する鉄や、皮ふやねんまくをし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！



クイズ6 レバーは、体の一部です。つぎのうちどれでしょうか。

- ① しんぞう ② い ③ かんぞう

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
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、ふたにく 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 じゃがいも、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)

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、早おき、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週間行くと一晩
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」言われていました。

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。」とも話されていきました。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きた
いと思いました」などの意見がありました。



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