

9月25日(月)

こころ
心をこめてあいさつをしよう

食事のあいさつの意味を知り、毎日しっかりあいさつをしましょう。

いただきます



ごちそうさま

どうぶつ しょくぶつ いのち
動物や植物の命を
いただいていること
や、食事ができる
ことへの感謝の気持ち
をこめています。

しょくじ 食事のために準備
じゅんび をしてくれた、
たくさんの人たち
への感謝の気持ちを
こめています。

クイズ16

つぎのうち、給食の準備をするときにふさわしいのはどれでしょう。

- ① 清潔なエプロンを身につける ② マスクをはずす
③ 手をせっけんで洗わない

一口メモ

○いよいよ次の日曜日が運動会です。日ごろの成果を存分に発揮するためにも体調を万全に整えましょう。

今週は、生活振り返り週間です。寝る時間と起きる時間は、その日の疲れが十分にとることができるように時間を設定しましょう。また、朝ごはんと排便も健康な体づくりにとって大事なことです。

○今週の週目標も「水分と食事をしっかりとろう」です。

今朝の児童朝会も日差しが強く、最高気温も30度の予報です。



のどがかわく前に、こまめに水分をとるようにしましょう。
食事は、抵抗力をつけるためにも野菜をたっぷり食べる
ようにしましょう。

○今日の給食の鶏肉のピリからあげは、鶏肉の下味にピリッとからい「コチジャン」という調味料を使っています。

コチジャンのほかに、しょうが汁、料理酒、こい口しょうゆ、みりんを合わせています。ご家庭でも一度お試しください。

きょうのこんだて

けいにくのピリからあげ
ちゅうかスープ
キャベツとさんどまめのあえもの
おおがたコッペパン
いちごジャム
きゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ぶたにく、とうふ ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) でんぶん、あぶら（なたね） さとう、おおがたコッペパン いちごジャム
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、たまねぎ、にんじん にら、しいたけ キャベツ、さんどまめ

今週は「生活振り返り週間」です。



キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	にら	高知県
しょうが	高知県	にんじん	北海道	しいたけ	愛媛県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ、いちごジャムの袋□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①