

9月25日(月)

こころ

心をこめてあいさつをしよう

しよくじ

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

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。



ごちそうさま

食事のために準備
をしてくれた、
たくさんの人々
への感謝の気持ち
をこめています。

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
ぎゅうにゅう

| | |
|-----|--|
| 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 |

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

今週は「生活振り返り
週間」です。

一口メモ

〇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。

〇今週の週目標も「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。

〇今日の給食の鶏肉のピリからあげは、鶏肉の下味にピリツと
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。



| | | | | | |
|------|-----|------|-----|------|-----|
| 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