

10月18日(水)

やさしい
野菜をたくさん食べよう！

健康のために野菜をたくさん食べることが大切です。
たくさん食べる方法には、次のようなものがあります。

3食に分けて食べる

朝・昼・夜の3食に分けてとれれば、1日に必要な量を無理なく食べるることができます。



火を通して食べる

野菜は、生のままより、火を通して方が、かさがへり、たくさん食べることができます。いためものや煮もの、鍋ものなどにして食べましょう。



クイズ12 1日に食べる野菜は、何グラムがよいとされているでしょうか。
① 150グラム ② 250グラム ③ 350グラム

きょうのこんだて

ポークカレーライス(ごめご)
グリーンサラダ
みかん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、サラダあぶら、じゃがいも、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、にんにく グリンピース、きゅうり セロリー、キャベツ、みかん

一口メモ

○今日の給食のポークカレーライスに使用している

カレールウの素も米粉から作っているカレールウの素です。

○今日のくだものは、みかんです。これからが美味しいくなるくだものです。

熊本県産のみかんを給食では使用しました。

○今日は、かつおぶし出汁の出前授業がありました。

5年生と6年生が授業を受けました。

大阪鰹節青年團いり会の方々がお越しに

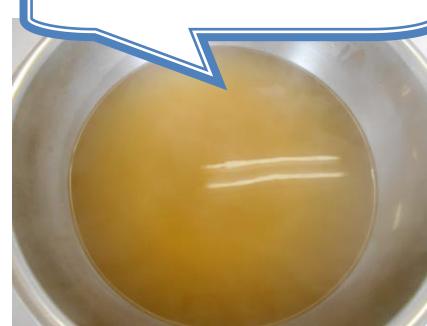
なられて、かつお節の説明とかつお節を

けずる体験もしました。その後、こんぶ出汁、こんぶとかつお節の合わせ出汁、合わせ出汁にしょうゆで味つけしたものを試飲しました。

最後に、グループごとに、こんぶとかつお節でとった出汁でみそ汁を作っていました。



今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



黄金の出汁がとれました。

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	きゅうり	大阪府
キャベツ	群馬県	にんじん	北海道	セロリー	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：③