

10月18日(水)

野菜をたくさん食べよう！

健康のためには、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。

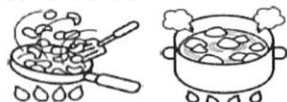
3食に分けて食べる

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



火を通して食べる

野菜は、生のままより、火を通す方が、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、鍋ものなどに食べましょう。



クイズ12 いちに食べる野菜は、何グラムがよいとされているのでしょうか。

- ① 150グラム ② 250グラム ③ 350グラム

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。

大阪経節青年団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

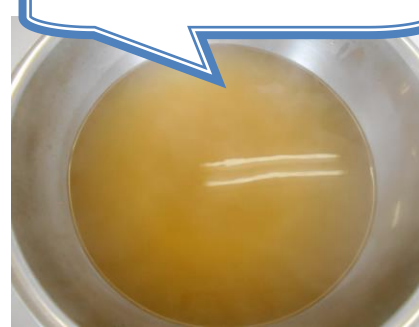
けずる体験もしました。その後、こんぶ出汁、こんぶとかつお節の合わせ出汁、合わせ出汁にしょうゆで味つけしたものを試飲しました。

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