

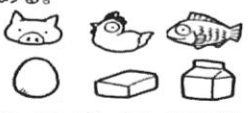


11月2日 (木)

かぜを予防しよう

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどを中心に、栄養バランスのよい食事を三食きちんと食べて、かぜに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

きょうのこんだて

ちゅうかどんぶり
もやしちゅうかあえ
みかん
ぎゅうにゅう

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC	あか
<p>体を温める働きがあり、寒さへの抵抗力を高める。</p>  <p>肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など</p>	<p>皮膚、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが体内に入るのを防ぐ。</p>  <p>うなぎ、レバー、野菜など</p>	<p>免疫力を高めて、かぜをひきにくくする。</p>  <p>野菜、果物、いもなど</p>	<p>(おもにからだをつくる) ふたにく、うすらたまご ぎゅうにゅう</p>
			き
			<p>(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら、いりごま ごはん</p>
			みどり
			<p>(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、しょうが、しいたけ もやし、みかん</p>

クイズ2 みかんには、ビタミンCがたくさん含まれます。
つぎのうち、ビタミンCが多く含まれる食べ物はどれでしょう。
① さかな ② くだもの ③ さのこ

一口メモ

○11月に入り実りの秋となりました。給食のデザートにもみかんやりんご、かきなど秋からおいしくなるくだものが登場します。

今日は、みかんがデザートにつきます。

○校庭にある果樹も色づいてきました。



かき

かきの木です。かきがたくさん実っています。



はっさくです。
色づいてきています。



ザクロです。小さい赤いプチプチがつまっています。



【おまけクイズ】

校庭に右の写真の実を見つけました。何の実でしょうか。

(ヒント: せき止めにきくといわれています)

- ① かりん ② ゆず ③ レモン

チンゲンサイ	長野県	にんじん	北海道	しいたけ	愛媛県
たまねぎ	北海道	しょうが	高知県	みかん	熊本県

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: ② おまけクイズの答え: ①