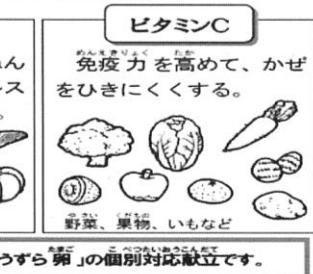
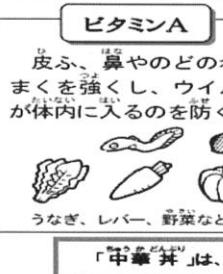


## 11月2日(木)

よ ほう  
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。



「中華丼」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

## きょうのこんだて

ちゅうかどんぶり  
もやしのちゅうかあえ  
みかん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ふたにく、うずらたまご ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、いりごま 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、チンゲンサイ にんじん、しょうが、しいたけ もやし、みかん

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 きのこ

## 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。



かきの木です。かきがたくさん実っています。

かき



はっさくです。  
色づいてきています。



ザクロです。小さい赤いブチブ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