

# 11月27日(月)

## た よくかんで食べましょう



きょうのこんだて

ビビンバ  
わかめスープ  
ミニフィッシュ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

### 消化、吸収がよくなります



食べ物を細かくかみくだき、消化、吸収をよくします。

### むし歯を防ぎます



たくさん出るだ液がむし歯の働きをおさえます。

### 食べすぎを防ぎます



よくかんでゆっくり食べるといい、食べすぎを防ぐことができます。

### 脳の働きをよくします



脳の血行がよくなり、脳の働きが活発になります。

あ  
か

(おもにからだをつくる)  
ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、とうふ、かんそうわかめ  
ミニフィッシュ  
ぎゅうにゅう

き

(おもにねつやちからのもとになる)  
ごまあぶら、さとう  
いりごま、ごはん

み  
ど  
り

(おもにからだのちょうしきととのえる)  
だいこん、にんにく  
ほうれんそう、もやし  
にんじん、たまねぎ、にら  
えのきだけ

### クイズ17

ビビンバは韓国・朝鮮料理です。

つぎのうち、韓国・朝鮮料理はどうでしょうか。

- ① マーボー豆腐 ② カレーライス ③ ブルコギ

### 一口メモ

○今週は、生活振り返り週間です。11月も後半になって朝夕めつきり寒くなってきました。こんな時期だからこそ「早ね、早起き、朝ごはん、はいべん」で規則正しい生活を心がけましょう。十分な睡眠と栄養のバランスのとれた食事で免疫力を高めて、かぜなどにかかるないじょうぶな体をつくりましょう。



○今日の給食は、ビビンバです。ビビンバは、韓国・朝鮮の混ぜご飯です。「ビビン」が「混ぜる」、「パプ」が「ご飯」という意味があります。給食では、牛ひき肉と豚ひき肉をにんにくの風味もきかせたあまからい味つけの肉の具とだいこん、もやし、にんじん、ほうれん草をナムルにした野菜の具をご飯の上に盛り付けて、各自が混せて食べます。

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	にら	高知県
だいこん	鹿児島県	ほうれん草	岐阜県	えのきだけ	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