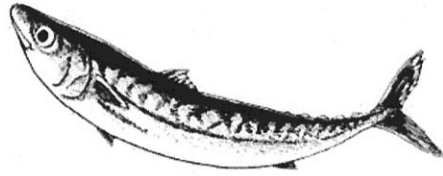


1月22日(月)

きょうのこんだて

さばのみそに
すましじる
もやしのゆずのかあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

さば



さばは、^{からだ}体をつくるたんぱく^{しつ}質や^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える
ビタミンB₁、^{おお}ビタミンB₂を^{おお}多く^{ふく}含みます。
さばの^{しじつ}脂質には、^{からだ}体によい^{さん}ドコサヘキサエン酸(DHA)
や^{さん}エイコサペンタエン酸(EPA)が^{おお}多く^{ふく}含まれ、^{けつえき}血液の^{なが}流れを^{よく}よくしてくれ^{ます}ます。

あか	(おもにからだをつくる) さば(ほねつき)、あかみそ だしこんぶ、とうふ、けずりぶし 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、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) だいこん、はくさい、にんじん あおねぎ、もやし ゆず(かじゅう)、しょうが

クイズ9 さばは^{せなか}背中^{いろ}の色が^{あお}青い^{こと}ことから、^{あお}青魚^なと呼ばれます。
では、^{つぎ}つぎの^{うち}うち さばと同じ^{あお}青魚^なに分けられる^{いそ}魚は^どどれ^でしょう。
① あかうお ② さけ ③ さごし

今週は「生活振り返り週間」です。

一口メモ

○今朝の児童朝会で校長先生が話されていまして、
「^{かん}寒^いの^{だい}入り」に入って「^{だい}大寒^{こよみ}」(暦の上では一番寒い日)
も過ぎた今週は、一段と寒くなるそうです。その中でも
校庭にある木々は、寒さの対策のために、自らの葉を
落したり、葉がある木々は、寒さに^た耐えるためにじょう
ぶな葉をつけています。校庭の木々も3月には、工事の
ために切られてしまうそうです。今のうちにしっかりと
観察をしておきましょう。



○今週は「生活ふりかえり週間」です。今週は特に寒くなる予報が
でています。インフルエンザの予防もかねて「早ね、早おき、
朝ごはん」をしっかりとって、めんえき力を高めましょう。
今週の週目標の「ていねいに手洗い・うがいをしよう」も
インフルエンザ予防に効果がありますので、手洗い、うがい
も行いましょう。

1月 **今週の目標**

健康で安全な生活をしよう。

ていねいに
てあ
手洗い・うがいを
しよう。

はくさい	茨城県	にんじん	愛知県	青ねぎ	徳島県
だいこん	香川県	しょうが	高知県	もやし	ミャンマー(工場;岐阜)

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