

1月22日(月)

さば



さばは、体をつくるたんぱく質や体の調子を整えるビタミンB₁、ビタミンB₂を多く含みます。さばの脂質には、体によいドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)が多く含まれ、血液の流れをよくしてくれます。

きょうのこんだて

さばのみそに
すましる
もやしのゆずのかあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) さば(ほねつき)、あみそ 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 さばは背中の色が青いことから、青魚と呼ばれます。
では、つぎのうちさばと同じ青魚に分けられる魚はどれでしょう。

- 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たように、「寒の入り」に入って「大寒」(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、自らの葉を落としたり、葉がある木々は、寒さに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、早起き、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。



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