

4月 16日(月)

しょうが



きょうのこんだて

やきそば
きゅうりのしょうがづけ
こくとうパン(1/2)
きゅうにゅう

しょうがには、食欲を出したり、血液の流れをよくして体を温める働きがあります。

しょうがの辛味と香りには、魚や肉の臭みを消す効果があります。

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、きゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとなる) ちゅうかめん、サラダあぶら さとう、こくとうパン(1/2)
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ、たまねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、しょうが

クイズ5

今日のやきそばには、何種類の野菜がつかわれているでしょう。

① 2種類

② 4種類

③ 6種類

一口メモ

今週は「食育週間」です。

○給食では、いろいろな野菜を使用しています。わたしたちの体に欠かせない野菜です。野菜は、「けんこうにいい」とわかっているけど、意識をしないとなかなか食べることができません。給食では、むしたり、煮たり、いためたりして野菜を食べられるようにしています。今日の給食では、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうりを使用しています。



キャベツ40g



たまねぎ35g



ピーマン15g



にんじん10g



きゅうり30g

きょうの給食では、野菜は、ひとり130g使っています。

【おまけクイズ】

今週は、食育週間です。この一週間とくに学校や家庭で食について考える週としましょう。

通信では、おまけクイズをだしますので、チャレンジしてください。

「野菜は、一日何グラム以上食べるといいとされているでしょうか。」

① 150グラム以上

② 250グラム以上

③ 350グラム以上

ピーマン	宮崎県	にんじん	徳島県	しょうが	高知県
たまねぎ	長崎県	キャベツ	和歌山県	きゅうり	宮崎県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③