

4月 16日(月)

しょうが



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。

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)
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) 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」とわかっていても、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。この一週間に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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③