

5月14日(月)

# 自然の恵みに感謝しよう



はたけ そだ た もの たいよう ひかり  
畑で育つ食べ物は、太陽の光と  
つち みず えいよう そだ  
土、水を栄養として育ちます。  
わたし た もの えいよう  
私たちは、その食べ物の栄養を  
もらって生きています。食べ物を育て  
てくれる自然に感謝し、大切にしま  
しょう。

きょうのこんだて

けいにくのオイスターソースやき  
ちゅうかスープ  
ツナとやさいのごまいため  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、いりごま ごはん
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ぶたにく ツナ、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、にんにく、たまねぎ チンゲンサイ、もやし、にんじん キャベツ、ピーマン

クイズ8 オイスターソースは、<sup>かい</sup>貝からつくられています。  
では、つぎのうちの貝からつくられているでしょうか。  
① かき ② しじみ ③ ほたて

## 一口メモ

今週は「生活振り返り  
週間」です。

○今週は、「生活振り返り週間」です。上福島小学校では、  
今から5年前の平成25年7月に行った学校保健員会で  
「健康はきそく正しい生活から」の発表をきっかけに始め  
た取り組みです。



今年度は、学期に一回生活についてふり返ります。

2年生以上の方は、1学期の生活目標をたてて、自分が  
できる早ね、早おきのじこくを決めてとりくみましょう。



○私たちが生きていくためには、食べ物の<sup>えいようそ</sup>栄養素がひつようです。

畑で育つ食べ物は、太陽の光と土、水を<sup>えいよう</sup>栄養とし、自力で<sup>せいりき</sup>成長し<sup>せいちよう</sup>実をつけま  
す。わたしたちは、これらの食べ物を食べて<sup>えいようそ</sup>栄養素を取り入れています。食べ物を育てて  
くれている自然の恵みに感謝する気持ちを忘れないようにしましょう。

今年、なかよし畑では「なにわの伝統野菜」を4種類育てています。

1,2年生の鳥飼なす



3,4年生の玉造黒門越瓜



3,4年生の毛馬きゅうり



5年生の勝間南瓜



キャベツ	和歌山県	にんじん	徳島県	ピーマン	高知県
たまねぎ	佐賀県	チンゲンサイ	長野県	しょうが	高知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①