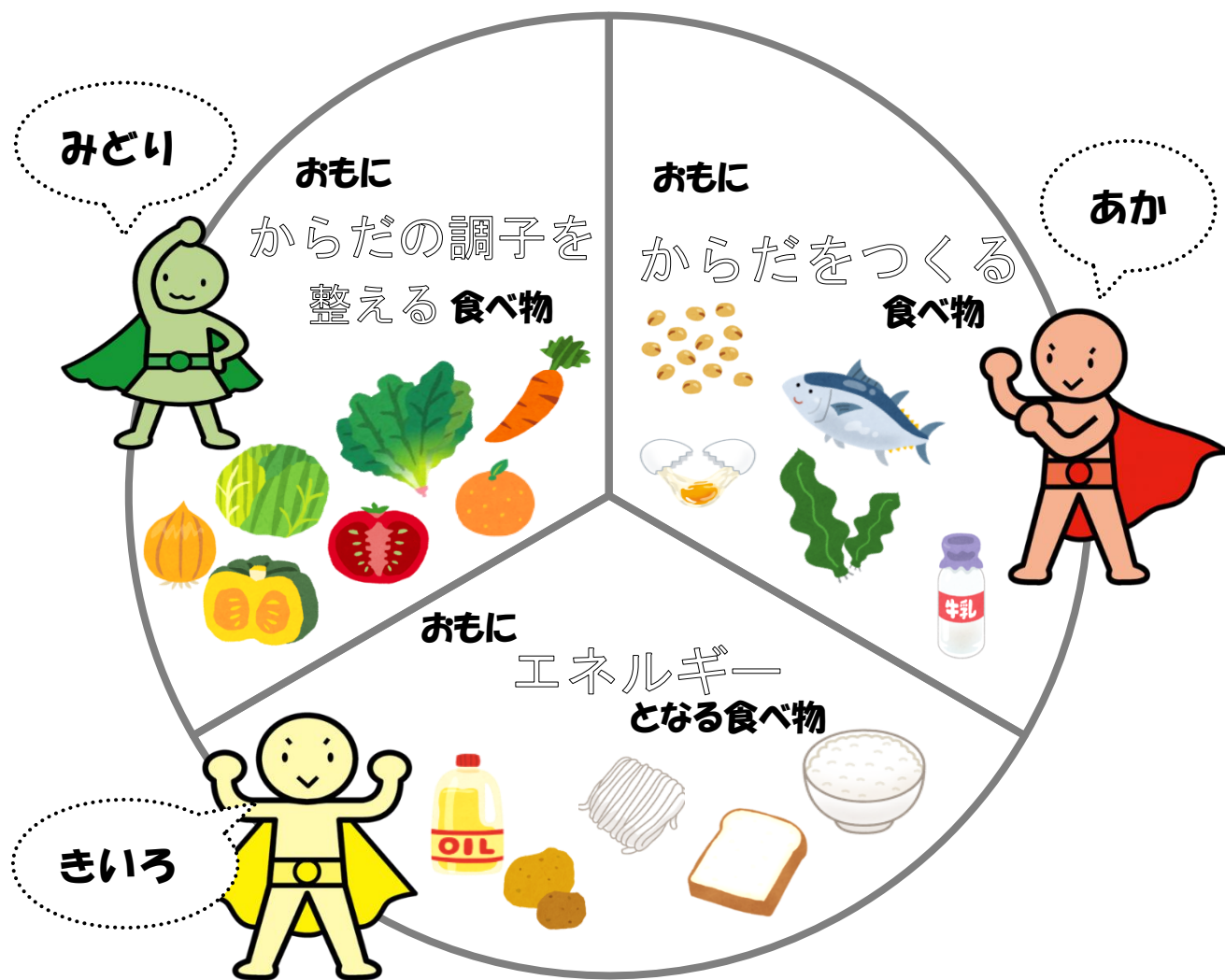


きゅうしよくだより



勝山市立村岡小学校 2017. 9. 1

9月の目標 ちくひょう 食べ物 たもの の働き はたら について知ろう し



食べ物には、私たちの体の中でいろいろな働きをしてくれる

栄養素 えいようそ がたくさん含まれています。食べ物によって含まれている栄養素は違います。 ちが

3つのグループの食べ物をバランスよく食べたいですね。

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

9月のこんだて

※右肩の数字はエネルギー量です。(単位: キロカロリー)

月	火	水	木	金
4 763 カレーライス ごぼうのサラダ えだまめ 枝豆	5 647 きつねうどん メンチカツ おひたし バナナ	6 614 ごはん ちゅうか 中華スープ あき 秋なすのみそ炒め こし 越のルビー	7 594 ごはん かきたま汁 とりにく 鶏肉のナッツあえ だいず 大豆と昆布の旨煮	8 586 ふくい うめ 福井梅ごはん まいたけ汁 ししやもの天ぷら きりぼだいこん 切干大根の甘酢づけ
11 689 ごはん えのき汁 に 煮さば ニラのおひたし	12 791 コッペパン ミルクスープ なすのミートグラタン やさい 野菜サラダ	13 686 ごはん とうふ 豆腐のみそ汁 コロック・ポ おとう 黄桃 れんたい (連体: 5・6年 給食なし)	14 622 ごはん にく 肉じゃが はるさめ 春雨の酢のもの いり煮干し	15 647 ウインナーピラフ やさい 野菜スープ かぼちゃサラダ
18 けいろ う ひ 敬老の日 ありがとう!	19 689 すこすし すまし汁 シイラの野菜あんかけ きょうほう 巨峰	20 665 ごはん ぶたじ 豚汁 しろみぎかな 白身魚の香味焼き わかめサラダ	21 683 ごはん はつぼうさい 八宝菜 トビウオのフライ きゅうりの塩もみ	22 686 ごはん はるさめ 春雨スープ とりにく 鶏肉の照り焼き のり酢あえ
25 657 かばやきどんぶり のっぺい汁 ごまあえ	26 594 うずまきパン ミネストローネ ひじきサラダ なし	27 615 チキンライス たまご 卵スープ ドレッシングサラダ	28 563 ごはん てづく 手作り肉 団子のスープ やさい 野菜ソテー ヨーグルト	29 610 こだい まい 古代米ごはん きりぼだいこん 切干大根の旨煮 わふう 和風サラダ

※毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。【大豆クイズ】の答え: ①

※献立の変更をする場合があります。

【大豆クイズ】

豆腐・納豆・みそなどの原料になる大豆。日本で食べられている大豆のうち、日本で作られた大豆は何%でしょうか?

①7% ②38% ③61%

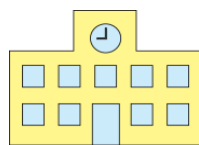
あさごはんをしっかり食べて
元気に2学期を
スタートしましょう!



チャレンジ 2 食べる力・元気な体を作る

食べものを3つのグループに分ける

食べものを はたらきによって「あか」「きいろ」「みどり」の3つのグループにわけてみましょう。



下の 食べものの 絵を、「あか」「きいろ」「みどり」のグループに、それぞれ 色えんぴつで 丸をつけてみましょう。



ごはん



じゃがいも



さかな



だいず



ぎゅうにゅう



たまご



ほうれんそう



しよくパン



わかめ



トマト



キャベツ



たまねぎ



かぼちゃ



にんじん

カニリュウくん



食べ物は 体の中のはたらきによって、「あか」「きいろ」「みどり」の3つのグループに分けられます。

わからなかったところは、表を見てやってみましょう！

チャレンジ 2 こたえ&解説

こたえ

あかのグループ
きいろのグループ
みどりのグループ

さかな だいず ぎゅうにゅう たまご わかめ
ごはん じゃがいも しよくパン うどん
ほうれんそう キャベツ かぼちゃ にんじん
トマト たまねぎ みかん

問題はどうでしたか？

自分が食べている食べ物が、体の中でどんなはたらきをしているのか、わか

るようになるといいですね。給食は、3つの色がバランスよくるように作ら

れています。今日はどんな食べ物が入っているのか、三色黒板を見て、たしかめるのもよいですね。



生活リズムをととのえよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行っ、生活リズムをととのえることが大切です。

特に、5・6年生は、連体練習などで体が疲れる時期です。食事や睡眠を大切にして、自分の力が発揮できるように、体調を整えましょう。