

10月 8日 (火) おいしいなつうしん



★きのうのこたえ★ ②

さくらしま  
桜島

きょう  
◎今日のクイズ◎

「食品ロス削減給食」です。「かくれんぼやささいズ」は、「かくれんぼだいこん」と「かくれんぼにんじん」の仲良しコンビです。だいこんやにんじんの皮や葉っぱは、いつもはぐれがちです。でも、かくれんぼするのも上手なようで、今日はうまいことドレッシングの中にかくれることができたようです。実は「さびしんぼうキャベツ」もかくれんぼしたみたい。変身することができて喜んでいます。かくれんぼした野菜たちを探してみてくださいね！

今日10月8日は「骨と関節の日」です。骨の「ホ」が「十」と「八」にわかれることが由来です。骨を丈夫にする栄養素といえば「カルシウム」ですね。カルシウムをたくさん含む「ごまこまつなトースト」と「だいこんのクリームシチュー」を作りました。小松菜、チーズ、牛乳はカルシウムをたくさん含んでいます。

さて、カルシウムのほかに、「骨を丈夫にするために大切なこと」といえばなんでしょう？

- ① うんどう 運動をする    ② よ 夜ふかしをする    ③ か し お菓子 たくさん食べる

せいかい  
正解のクラス  
ぜん  
全クラス！

かくれんぼしたよ  
さがしてみてね！

ぎゅうにゅう  
ごまこまつなトースト  
だいこんのクリームシチュー  
かくれんぼドレッシングサラダ



かくれんぼ  
やささいズです！

かくれんぼ  
ドレッシングサラダ

ごまこまつなトースト

だいこんの  
クリームシチュー

大わん

