

6月 11日 (木)

あさ 朝ごはんをおいしく食べるには?

あさ 朝ごはんは 1日のはじまりです。朝ごはんを食べると、体がめざめて
へんきょう うんどう からだ 勉強 や運動をするための元気がついてきます。

はや 早ね早起きを しましょう

あさ 朝ごはんを食べるためには、早起きを じかん して時間にゆとりをもつことです。早ね はや お 早起きの 習慣を身につけましょう。



はや 夕食は早めに 食べましょう

よる おそく に ゆとりをもつことです。夜おそくに食べると、朝、おなかが あさ すかず、おいしく朝ごはんを食べられなくなります。



きょうのこんだて

コッペパン
ぎゅうにゅう
すましじる

おもにエネルギーのもとになる
コッペパン

き

おもにからだをつくる
ぎゅうにゅう
けいにく
けずりぶし、だしこんぶ

あ

おもにからだのちょうしをととのえる
にんじん、キャベツ、たけのこ

か

み

ど

クイズ9 たけのこは、はたらきで分ける、どのグループの食べ物でしょうか。

①赤

②黄

③緑

一口メモ

○おとといの火曜日に1年生の子から「あのね。給食を作ってくれる方に言ってほしいことがあるの」「めっちゃ。給食がおいしい。」と話してくれました。
「給食のおいしさが分かる子だなあとほほえました。
おも思いました。

○火曜日の給食は、五目汁でした。先週の通信でも紹介したように給食では、和食の基本となる「だし」をしっかりとっています。

○今日のおかず1品は「すましじる」です。今日のすまじるもだしこんぶとけずりぶしでしっかり「だし」をとっています。

だしのおいしさが分かるようによく味わって食べてみましょう。



ごもくしる



だしこんぶとけずりぶし

にんじん	長崎県	たけのこ	熊本県	だしこんぶ	北海道
キャベツ	鹿児島県	けいにく	鹿児島県	けずりぶし	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：③