

6月11日(木)

朝ごはんをおいしく食べるには？

朝ごはんは1日の始まりです。朝ごはんを食べると、体がめざめて
勉強や運動をするための元気がわいてきます。

はや はや お
早ね早起きを
しましょう

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



ゆうしょく はや
夕食は早めに
食べましょう

夜おそくに食べると、朝、おなかがすかず、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

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン
あか	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
みどり	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

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

〇おとといの火曜日に1年生の子から「あのね。給食を作ってくれて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く
おも
思いました。

〇火曜日の給食は、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。

〇今日のおかず1品は「すましじる」です。今日のすまし
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