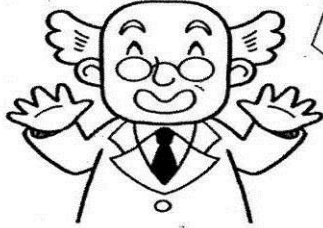


3月13日(金)

バランスよく食べよう



好ききらいせずいろいろな食べ物をバランスよく食べることが、健康を保つためには大切です。

スパゲッティなどのめん類を食べる時には、今日の給食のように、サラダなど野菜もたくさん食べるよう、こころがけましょう。

きょうのこんだて

クリームスパゲッティ
キャベツとコーンのサラダ
1/2こくとうパン
ぎょうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎょうにゅう・けいにく・ベーコン
き	(おもにねつやちからのもとになる) こくとうパン・スパゲッティ・ サラダあぶら・こむぎこ・ クリーム・さとう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・にんじん・ むきえだまめ・ マッシュルーム・キャベツ・ コーン

クイズ10 一日の食事の合計エネルギーが同じなら、一番太りやすい人は誰でしょう。

- ①4回に分けて食事をする人
- ②3回に分けて食事をする人
- ③2回に分けて食事をする人



昨日の3年生と6年生の「さよなら給食」の様子です。とってもうれしいけれど、あらためて会話するのは何か恥ずかしい...そんなほえましい会食風景でした。