

3月13日(金)

バランスよく食べよう



す好ききらいせずに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
ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)
か ぎゅうにゅう・けいにく・
ペーコン

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 ついでに 1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



たまつて会話するの何か恥ずかしい：そんなほほえましい会食風景でした。



クイズの答え：③