

きょう きゅうしょくひとくち 6/3(水) 今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとくちメモは、「**まず牛乳を飲もう**」についてです。

みなさんは「いただきます」のあいさつの後、**まず何をしますか？**

ぎゅうにゅう あ ひとくち の 牛乳を開けて一口飲みますよね。これは、「これからお腹に食べ物が入りますよ。」という、からだへの合図です。「冷たいから飲むのはいやだ」とか、最後に一気に飲み…ではなく、お腹への合図を送ってから、食事を始めてください。ぎゅうにゅう ほね は 牛乳には、骨や歯をじょうぶにしてくれるカルシウムが多く含まれています。また、からだ つく 体を作るたんぱく質も多いので、せいちょうき のみなさんにはとても大切な食品です。

また、にんじんなどのいろ こ やさい おお エー 色の濃い野菜に多いビタミンAも 多く含まれています。



きょうの
もりつけ

きょう きゅうしょくひとくち 6/4(木) 今日の給食一口メモ



きょう 今日のひとくちメモは、「**歯と口の健康週間**」についてです。

がっ か か いっしゅうかん は くち けんこうしゅうかん きゅうしょく 6月4日から10日の一週間は『歯と口の健康週間』です。給食では、「かむことの大切さを知ってほしい！」という思いでかみごたえがある食べ物を取り入れた『カミカミ給食』を実施します。た もの がおいしく食べられるのも健康な歯があってこそですね。

きょう きりぼしだいこん ホイコーロー は きりぼしだいこん 今日、「切干大根のナムル」「回鍋肉」そして「よい歯のレモンゼリー」です。切干大根は、だいこん せんぎ ほ に もの た おお 大根を千切りにして干したものです。煮物として食べられることが多いですが、ナムルにすると、煮物の時のやわらかい食感とは違い、かみごたえのある食べ物に変身します。

いまにしょう きゅうしょく ていばん 今二小ではカミカミ給食の定番になっています。

また、今日のゼリーのふたには、クイズが書いてあります。

ふたをめくるとこた えが書いてあるので、是非挑戦してみてくださいね。



きょうの
もりつけ