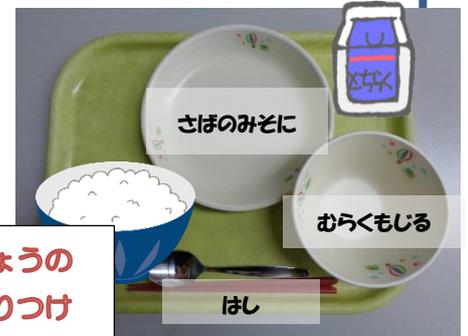


きょう きゅうしょくひとくち 9/17(木)今日の給食一口メモ

きょう
今日のひとくちメモは、「サバ」についてです。

きょう みそに にほんじゅう うみ さかな はる なつ
今日はさばの味噌煮ですね。サバは、日本中の海にいる魚です。春から夏にか
きた いどう あき ふゆ みなみ いどう おお もの いじょう
けて北に移動し、秋から冬は南に移動します。サバは、大きい物で50cm以上あ
り、日本ではよく食べられてきた魚です。

けつえき はたら ーピーー ーエイチー からだ よ あぶら
血液をサラサラにする働きのある、EPAやDHAという体に良い油や、
あぶら いっしょ こうか はっき ー
油と一緒にとると効果を発揮するビタミンEも
おお
多くふくんでいます。



きょうの
もりつけ

きょう きゅうしょくひとくち 9/18(金)今日の給食一口メモ

きょう いまにしょう は ひ
今日のひとくちメモは、「今二小さい歯の日」についてです。

きょう いまにしょう は ひ
今日は「今二小さい歯の日」です。おいしく食べられるのも
けんこう は は びょうき ふせ しょくご ていねい は
健康な歯があってこそです。歯の病気を防ぐためには、食後の丁寧な歯みが
きと、バランスのよい食事しょくじをすることが大切たいせつです。野菜やさいが嫌いきらな人ひとほど、
むしば おお
虫歯が多いおほと言われているので、野菜やさいもきちんと食べましょう。また、
かみごたえのある食べ物たものも歯はをかたく丈夫じょうぶにしてくれます。よくかむと、
あごがきたえられて歯はならびもよくなり、
のう しげき あたま
脳も刺激しげきされて、頭あたまのはたらきがよくなります。
きょう
今日は、かみごたえのある真まだくさんのミネスト
ローネスープにしました。



きょうの
もりつけ