

きょう きゅうしょくひとくち 9/25(金)今日の給食一口メモ

きょう はや はや お あさ しゅうかん
今日のひとくちメモは、「**早ね早起き朝ごはん週間**」についてです。

らいしゅう はや ね はや お あさ しゅうかん たいおん よなか さ ひる
来週は早寝早起き朝ごはん週間です。体温は、ねむっている夜中に下がり、昼から

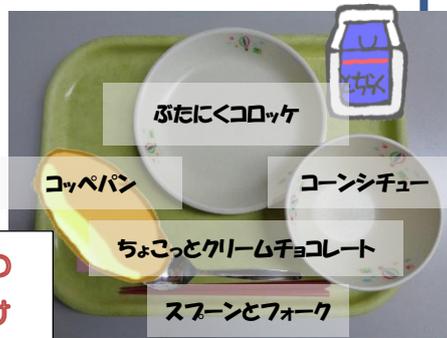
ゆうがた いちばんたか たいおん たか とき あたま かいてん
夕方ごろが一番高いといわれています。この体温が高い時が頭の回転がよくなります。

がっこう あさはや じゅぎょう はや たいおん あ あたま かいてん
しかし、学校は朝早くから授業があり、そのためには早く体温を上げて、頭の回転をよく

ひつよう あさ た いちばん
する必要があります。そのためには朝ごはんを食べることが一番です。

よるはや ね あさはや お た
夜早く寝て、朝早起きをして、ごはんを食べてから

げんき とうこう
元気に登校しましょう。



きょうの
もりつけ

きょう きゅうしょくひとくち 9/28(月)今日の給食一口メモ

きょう ジャージャンどうふ
今日のひとくちメモは、「**家常豆腐**」です。

ジャージャンどうふ ちゅうごく かていりょうり かてい つね いえ で とうふ
家常豆腐は中国の家庭料理です。家庭で常に、つまり、家でよく出てくる豆腐

りょうり なまえ どうふ あぶら あ あつあ なまあ つか
料理なのでこの名前がついています。豆腐を油で揚げた厚揚げ(生揚げ)が使われ

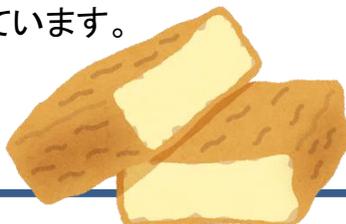
ていのが特徴です。厚揚げは体を作る働きのたんぱく質がたくさん含まれていま

す。骨をじょうぶにするカルシウムや、

ひんけつ よぼう てつ あじ かん ひつよう あえん
貧血を予防する鉄、味を感じるのに必要な亜鉛は

とうふ ふく
豆腐よりもたくさん含まれています。

た
もりもり食べましょう。



きょうの
もりつけ