

# きょう きゅうしょくひとくち 12/3(木)今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとくちメモは、「**持久走大会**」についてです。

じきゅうそうたいかい つか さま れんしゅう せいか だ  
持久走大会お疲れ様でした。練習の成果は出せましたか。

きょう 今日のひとくちメモは牛乳について紹介します。

さむ 寒くなってきた、つめ 冷たい牛乳を飲むのが辛いなと思う季節かもしれません。しかし、  
ぎゅうにゅう うんどう あと の うんどう つか かいふく きんにく  
牛乳は運動した後に飲むことで、運動で使ったエネルギーの回復をしたり、筋肉がアップ  
したりする効果があると言われています。運動後30分以内に飲むことがベストですが、  
なるべくはやの 早く飲むことで効果が上がるそうです。

ぎゅうにゅう ほね じょうぶ いがい  
牛乳には骨を丈夫にする以外にもたくさんの  
よい ところがあるのですね。



きょうの  
もりつけ

はしとスプーン

# きょう きゅうしょくひとくち 12/4(金)今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとくちメモは、「**ツナ**」についてです。

ツナはまぐろのことです。まぐろは英語で「tuna」、これをカタカナ読みして「ツナ」とい  
うわけです。メバチマグロ、ビンナガマグロなどが原料で世界中で食べられています。  
ツナは、「シーチキン」という名前でも、売られています。それは「はごろもフーズ」の  
しょうひん つか よ かた  
商品だけで使える呼び方です。シーチキン「海の鶏肉」ピッタリの名前ですね。

きょう 今日、ツナをたっぷり使ってスパゲティにしました。

はなし か きょう  
話は変わりますが、今日のデザートはマーラーカオです。

ぎゅうにゅう すこ のこ いっしょ た  
牛乳を少し残しておいて、マーラーカオと一緒に食べると  
おいしく食べられますよ。



きょうの  
もりつけ



フォーク