

きょう きゅうしょく がつ か か  
今日の給食 4月9日(火)



しんきゅう  
進級おめでとうございます

きょうから 給食が始まります。

給食の準備や片付け、食べる時のきまりを

守って楽しい給食時間にしましょう。

給食室4人で心をこめて、おいしい給食を作ります。

よくかんで、味わって食べましょう。



きょう きゅうしょく がつ か すい  
今日の給食 4月10日(水)



きゅうしょく まいにち た もの ぎゅうにゅう  
給食に毎日でている食べ物は牛乳です。

ぎゅうにゅう ほね は ざいりょう  
牛乳のカルシウムは骨や歯の材料です。

さかな こまつな あおな おお ふく  
魚や小松菜などの青菜にも多く含まれています。

ぎゅうにゅう の りょうり つか  
牛乳はそのまま飲むほかに料理にも使えてカル

シウムをとれるいい食材です。

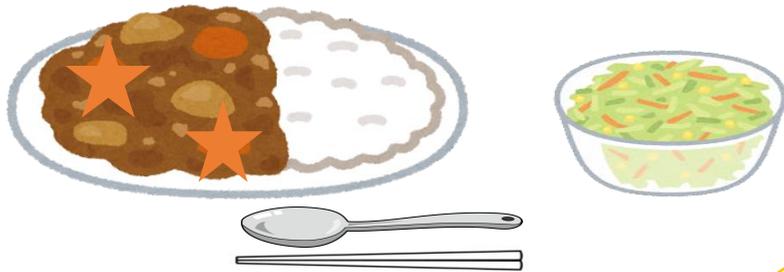


きょう きゅうしよく がつ にち きん  
今日の給食 4月12日(金)



ルウからてづくりポークカレー

コールスローサラダ



きょう  
今日はルウからてづくりポークカレーです。  
てづく きゅうしよく やさい くだもの  
ルウから手作りする給食のカレーは野菜や果物の  
ペーストを入れうまみがギュっとつまったおいしいカ  
レーです。しんにゆうせい た あまくち  
新入生も食べやすい甘口のカレーにしま  
した。ほしがた はながた かたぬ  
にんじんは星形や花形に型抜きをしました。  
みんなであつたの  
楽しくたべましょう。



あさ た とうこう  
朝ごはんを食べて登校しましょう!

あさ にち げんき みなもと  
朝ごはんは1日の元気の源です。

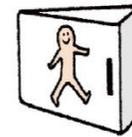
あさ た ごぜんちゆう かつどう じゅんび  
朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備

はやね はやお あさ しゅうかん  
がととのいます。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をし  
っかりと身につけましょう。



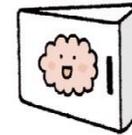
ちょうしよく  
朝食で3つの  
スイッチオン

からだ  
体のスイッチ



ちょうしよく すいみんちゆう ふそく  
朝食は、睡眠中に不足したエ  
ネルギーや栄養素を補給するこ  
とができるので、午前中に元気  
に活動するための力になります。

のう  
脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている  
たんすい かぶつ たいない とう  
炭水化物は、体内でブドウ糖に  
ぶんかい のう げん  
分解され、脳のエネルギー源に  
なります。

おなかのスイッチ



からだ ちょうしよく ちょう うご  
体は、朝食をとると、腸が動  
いてうんちがたくなるような  
しく ちようしよく  
仕組みになっています。朝食を  
とってうんちを出しましょう。

