

# 7/22(水) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「三角食べ」についてです。

みなさんは、どのような食べ方をしていますか？「パンだけ食べる」、「牛乳だけ先にお飲んでしまう」、「おかずだけ最後にまとめて食べる」、逆に「おかずだけ食べてしまって、ごはんが残って食べきれない」という人はいませんか？このような食べ方を『ばかり食べ』といいます。

ばかり食べは栄養が偏ってしまったり、おかずだけ食べていると、濃い味に慣れてしまったりします。ごはんを一口食べたらず、汁ものなど、それぞれの料理を順番に食べましょう。これを『三角食べ』といいます。

そうすることによって、自然と栄養のバランスがとれた食事になります。



今日の  
もりつけ



# 7/27(月) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「どさんこ汁」についてです。

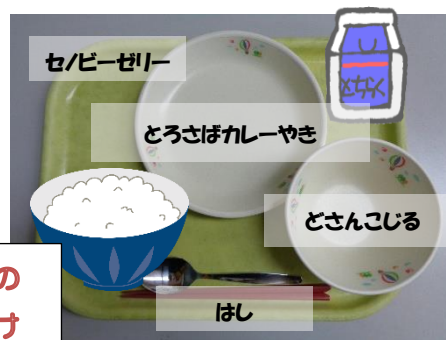
どさんこ汁は、北海道名産の食材がたくさん入った汁です。じゃがいも、

たまねぎ、とうもろこし、わかめ、そして、最後にバターが入っています。

北海道の広い土地では、色々な野菜や果物、豆が作られていて、牛もたくさんいます。

そして海では魚や海藻がたくさんとれます。

自然の恵みいっぱいのださんこ汁、味わって食べましょう。



今日の  
もりつけ