

きょう きゅうしょくひとくち 7/30(木) 今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとつちメモは、「とうもろこしクイズ」です。

とうもろこしは、いつとったものが一番おいしいでしょうか？

1. 朝
2. 昼
3. 夜

こたえは、「1.の朝」です。

農家の方は、朝早く、まだ暗い時間から収穫をします。とうもろこしは日中、太陽の光で作られた栄養を夜、あまい味にかえていきます。しかし、次の日にまた太陽に照らされると、夜作ったあまい味は、とうもろこしの成長のために使われてしまいます。だから、あまい味がたくさん残っている、朝早い時間にとったほうがおいしいのです。今日のサラダにはとうもろこしがたくさん入っています。味わって食べましょう。

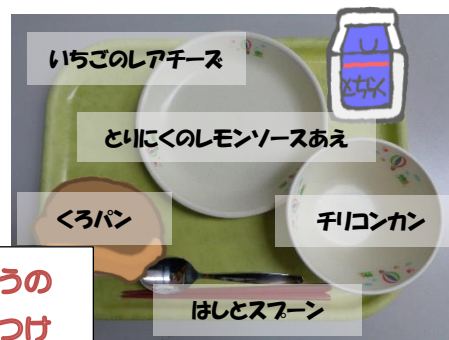


きょうのもりつけ

きょう きゅうしょくひとくち 7/31(金) 今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとつちメモは、「夏休み」についてです。

今日は一学期最後の給食です。明日からは夏休みが始まりますね。夏休みのように長い休みの時は、生活のリズムが変わってしまいがちです。例えば朝ねぼうをして朝ごはんを食べなかったり、だらだらとおやつばかりを食べたり、冷たい物を飲み過ぎたりしてしまいがちです。元気に夏休みを過ごすために、三度の食事をきちんととり、ジュースや炭酸飲料ばかりではなく、できるだけ牛乳を飲みましょう。牛乳は熱中症の予防にも効果を発揮するそうですよ。



きょうのもりつけ