

8/17(月) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「2学期が始まりました」についてです。

今日から2学期が始まりました。久しぶりの給食の味はどうですか？

長い夏休みに朝ごはんを食べなかったり、暑いからと、冷たいものばかり食べたり飲

んだりして、ごはんが食べられなかったことはありませんでしたか？そのような食生活

をしていた人は胃や腸が弱っているかもしれません。早く生活を規則正しいリズムに

戻し、長い2学期を元気にがんばりましょう。

そのために必ず朝ごはんをしっかり食べてから

登校しましょう。



きょうのもりつけ

8/18(火)今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「牛乳」についてです。

みなさん、夏休み中に毎日牛乳は飲みましたか？給食がない分、お昼はどうでしたか？
それでは牛乳についてのクイズです。答えはひとつとは限りませんよ。

牛乳を飲む時間はいつがいいでしょうか？

1. 朝
2. 昼
3. おやつ
4. ねる前



正解は「全部」です。どれに手を挙げてくれた人も正解です。

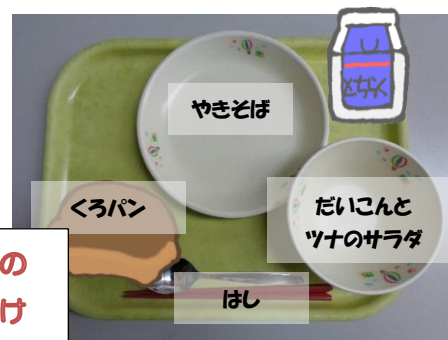
栄養価の高い牛乳は、いつ飲んでもかまいません。

また、最近では、運動後に牛乳を飲むことで、筋肉が

ついたり、熱中症予防になるという研究もあります。

運動会も近づいてきますね。ぜひ、食生活の中に上手に

牛乳を取り入れてください。



きょうのもりつけ