

# きょう きゅうしょくひとくち 9/1(火) 今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとくちメモは、「からだの疲れ」についてです。

9月になり8月よりは暑さがやわらぎ、少しずつ過ごしやすくなってきましたが、この時期に「からだのだるい」、「頭がぼーっとする」という人は、夏の疲れが残っているのかもしれない。こんな人は、ごはんやパン、めん類などに多く含まれている糖質や豚肉や納豆、豆腐などに多く含まれている、ビタミンB1が不足している可能性がある

ので、これらの食べ物を、積極的に食べるようにしましょう。

また、食事を楽しく食べることでからだや、心の疲れをとることができます。



きょうのもりつけ



# きょう きゅうしょくひとくち 9/2(水) 今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとくちメモは、「このたべものなあに？」です。

これから、今日の給食に出ている食べ物についてヒントを出していきます。何の食べ物について説明をしているのか当ててください。

それでは始めます。一度しか言わないのでよく聞いてください。

ヒント①色は白いです。 ヒント②一粒が小さいです。

ヒント③かたいです。 ヒント④炊いて、やわらかくして食べます。

ヒント⑤主食になります。

正解がわかりましたか。正解は「ごはん、お米」のことです。

ごはんはみなさんが動くエネルギーの素になります。

しっかり食べて勉強や運動会の練習を頑張りましょう。

きょうのもりつけ

