

10/2(金) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「朝食をしっかりと食べよう」についてです。

今週は早ね早起き朝ごはん週間でしたね。みなさんはきちんと

早ね早起き朝ごはんの習慣が付いていますか？今週の過ごし方は

どうでしたか？習慣を付けるためには、早ね早起き朝ごはん週間の

時だけ頑張るのではなく、毎日の繰り返し大切です。

今月の給食目標は「朝食をしっかりと食べよう」です。

朝ごはんを食べると、体や脳が目覚めて、1日元気に過ごす

ことができます。しっかりと食べて元気に過ごしましょう。



朝ごはん
おいしいね



きょうの
もりつけ

10/5(月) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「さば」についてです。

さばは「青魚の王様」と言われるほど栄養がたくさんあります。

さばのように皮が銀色に光る魚には油がたくさんありますが、お肉やおかしの油

と違い、体の中の悪い油をやっつけて、健康な体にしてくれる効果があります。

具体的には、記憶力を良くしたり、学習する力が上がったり、目にも良いといわれて

います。また、生活習慣病の予防にも効果を発揮するそうです。



きょうの
もりつけ