

# きょう きゅうしょくひとくち 12/11(金)今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとくちメモは、「**食べる前には換気が大切**」についてです。

さむ 寒くなると窓をあけて換気をするのがつらい時期ですね。でも換気をするのには理由があります。人がたくさんいる教室では、閉め切ったままにするとだんだん空気が汚れ、目に見えないほこりやちりがたくさん舞います。ほこりには風邪のウイルスが付いていることがあります。また、新型コロナウイルスでは、室内に漂うくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことが感染の大きな原因になるとされています。

よご 汚れた空気を吸っていると集中力がなくなり、気分も悪くなります。

とく 特に食事の前はしっかり換気をするのが大切です。



きょうの  
もりつけ

ハンバーグきのこソース

コッペパン

えびだんごスープ

りんごジャム

# きょう きゅうしょくひとくち 12/14(月)今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとくちメモは、「**大豆とみそ**」についてです。

にほん 日本では、昔からまじめなことや、体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…といった言葉を聞いたことがある人はいますか。これは豆がたいへん大変栄養があるものとして昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

とく 特に大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、様々な形に加工されて、私たちの生活を支えています。また、大豆にはごはんには少ない栄養素が多く含まれています。大豆

からできているみそ汁とごはん組み合わせは、栄養学的に見ても

素晴らしい献立です。三角食べを意識して、

バランスよく食べましょう。



きょうの  
もりつけ

さんまのみそ汁

いなかじる

わかめぼたば

はし