

えいようだより 12月号

常磐学校給食共同調理場



ふゆやすみをげんきにすごすしょくじ



もうすぐ、冬休み。元気にすごすために、どのような食事のとりかたや食べ物がよいのか、クイズをだします。いくつか答えられるかな……。

Q 1 一日の生活リズムをよくすることばがあります。つぎの の中にことばをいれましょう。

はやね

ヒント

下の絵をみてください。



Q 2 きょうのおひるごはんは、とり肉のあったうどんです。



栄養のバランスをよくするために、もうひとつおかずをえらんでください。

- ① やさいのおかず
- ② ステーキ
- ③ グラタン

あなたがえらぶのはどれ？

Q 3 まいにちコップ1はいから2はい飲むと体をつくるためによい、飲みものはなんでしょうか？

- ① ジュース
- ② コーヒー
- ③ ぎゆうにゆう牛乳



1 こたえ

はやね

はやおき

あさごはん

よふかしをしがちな冬休み。朝からゴロゴロしてすごすことのないように、はやね、はやおきをして、きちんと朝ごはんを食べましょう。

2 こたえ

① やさいのおかず



ちからのもとになる「うどん」、からだをつくる「とり肉」、体の調子を
ととのえる「やさいのおかず」で栄養のバランスはばっちり！

3 こたえ

③ 牛乳

せいちょうき 成長期のみなさんには、ぎゅうにゅう 牛乳のカルシウムがひつよう 必要です。

きゅうしょく 給食のないとき、ぎゅうにゅう の 牛乳を飲んでください。