

えいようだより 12月号 がつごう

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。

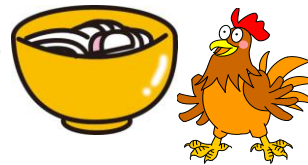
はやね

ヒント


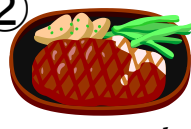

下の絵をみてください。



Q 2 きょうのおひるごはんは、とり肉の入ったうどんです。






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 
ぎゅうにゅう
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てみましょう。

2 こたえ

① やさいのおかず



力のもとになる「うどん」、体をつくる「とり肉」、体の調子を整える「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

成長期のみなさんには、牛乳のカルシウムが必要です。

給食のない時は、おうちでも牛乳を飲んでください。