



きょうからきゅうしょく
今日から給食がはじまります。なつやすちゅうよふ
夏休み中に夜更

かしをしてあさお
朝、起きられなかった人はいませんか。ひと

せいかつ
生活のリズムを戻すために、しっかりと朝ごはん

たはやねはやお
を食べて早寝早起きを心がけましょう。こころ

りょうりうし
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

はたら
にどんな働きをするかをあらわしています。

エネルギーになる…★

きんにくほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだちょうしととの
体の調子を整える…*



みかんゼリー*

ぎゅうにゅう
牛乳○

とうふい
豆腐入りかきたま汁○*

やさい
野菜たっぷり豚丼★○*