



きょう きゅうしょく ほんやす ちゅう よふ
今日から給食がはじまります。冬休み中に夜更

かしをしてあさ お ひと
かして朝、起きられなかった人はいませんか。

せいかつ もと あさ
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 こころ
を食べて早寝早起きを心がけましょう。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな はたら 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…*



くだもの*

ぎゅうにゅう
牛乳○

ちくさや
千草焼き○*

はくさい そくせきづ
白菜の即席漬け*

ほたてごはん★○*

よしのじる
吉野汁★○*