



がっさいしょ きゅうしょく
2学期最初の給食は、あんかけ丼です。よく噛んで食べて、パワーをチャージしてもらえたらと思います。なつやす ちゅう せいかつ
夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？はやお はやね ところ
早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、げんき しんがっき
元気に新学期をスタートさせましょう。



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にどんな働きをするかを表しています。

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
果物(りんご)*

ぎゅうにゅう
牛乳○

ごま ずあ
ごま酢和え*★

とうふ にく
豆腐とひき肉の

みそ汁

あんかけ丼*★○*

*○