

きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がつ にち か
12月16日(火)

ふゆ さむ じき たいおん たも
冬の寒い時期は体温を保つために、自然と身体に

ちから はい ひだん たいりょく つか つか
力が入るため、普段より体力を使い疲れやすく

きょう きゅうしょく ぶたにく ひろうかいふく こうか
なります。今日の給食は、豚肉に疲労回復の効果

からだ あたた こうか
があり、しょうがには身体を温める効果があります。

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

はたら あらわ
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…*



だいす やさい あ もの
大豆と野菜の和え物*○ ぎゅうにゅう
牛乳○

ぶたにく や
豚肉のしょうが焼き○*

ごはん★ みそ汁○*