

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 しぜん からだ  
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 ふだん たいりよく つか つか  
力が入るため、普段より体力を使い疲れやすくな  
ります。今日の給食は、豚肉に疲労回復の効果  
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

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…＊



だいず やさい あ もの きゅうにゅう  
大豆と野菜の和え物＊○ 牛乳○

ぶたにく や  
豚肉のしょうが焼き○＊

ごはん★ みそ汁○＊