

しらたまはよくかんで
たべましょう!!

給食室からのお手紙

運動会お疲れ様でした!

フルーツ
しらたま(2しよく)

ポークカレーライス

こまつな
サラダ

「ち」や「にく」や「ほね」になる



運動した後はからだが疲れているので、しっかり食べてゆっくり休むことが大切です。「赤べえ」の仲間の肉や魚、豆腐を食べると疲れた筋肉が元気になります。今日の白玉は、豆腐を入れて作りました。牛乳もたんぱく質やエネルギーが多いので、おすすめの飲み物です。みなさん今日はゆっくり休んでください。