

きゅうしよく  
5月30日(火)の給食



きょう 今日(きょう)はハンバーガー(ハンバーガー)を自分でつくってみよう!

①パン(ぱん)にさかな(さかな)のフライとむしやさい(むしやさい)をはさむ



②タルタルソース(タルタルソース)をかける



③ハンバーガー(ハンバーガー)のできあがりです



みんなでたべると  
おいしいね!



きゅうしよく  
5月31日(水)の給食



きょう 今日(きょう)はむぎ(むぎ)ごはん(むぎごはん)です。

ちやいろ(ちやいろ)せん(せん)はい(はい)茶色(ちやいろ)い線(せん)が入(はい)っているのがむぎ(むぎ)です。

むぎ(むぎ)ごはん(むぎごはん)ははくまい(はくまい)むぎ(むぎ)ま(ま)た(た)麦(むぎ)ごはん(むぎごはん)は白米(はくまい)に麦(むぎ)を混(ま)ぜて炊(た)いたごはん(むぎごはん)のこと(こと)です。

むぎ(むぎ)には、たんぱく(たんぱく)質(しつ)、ミネラル(ミネラル)、ビタミン(ビタミン)、食物繊維(しょくもつせんい)などが

ふく(ふく)ま(ま)れてい(い)ます。特(とく)に食物繊維(しょくもつせんい)は白米(はくまい)の19倍(ばい)です。

しょくもつせんい(しょくもつせんい)わたし(わたし)からだ(からだ)なか(なか)食物繊維(しょくもつせんい)は私(わたし)たち(たち)の体(からだ)の中(なか)、いら(いら)ないもの(もの)を体(からだ)の外(そと)

へ出(だ)し、おなか(おなか)の調子(ちょうし)を整(ととの)えてくれ(くれ)ます。

けんこう(けんこう)に過(す)ぎすた(た)めに食物繊維(しょくもつせんい)は必(ひつ)要(よう)なもの(もの)です。

よくか(た)んで食(た)べま(ま)しょう。