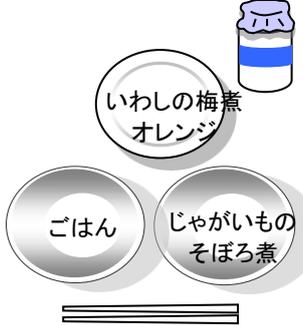
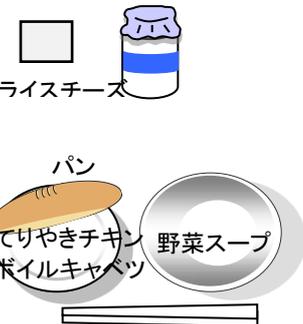
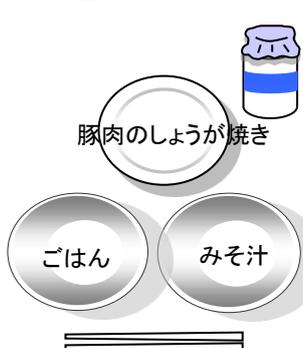


<p>10日 火曜日</p>		<p>いわしについて <small>かくち じょうもん かいづか ほね はっけん わたし しょくせい</small> 各地の縄文じだいの貝塚から、いわしの骨が発見されています。いわしが私たちの食生活に <small>かかせない ものであり 古くから 食べられていた 魚だ という ことが わかります。 江戸時代 や 平</small> <small>いあだ い しょもつ にちじょうしょくか しる</small> 安時代の書物にも日常食として欠かせないものだと記されています。いわしは、九州から、 <small>さかな さかな あぶら けつえき せいかつしゅうかんびょう</small> からふとまでとれる魚です。いわしの脂には、血液をさらさらにし、生活習慣病をよぼうする <small>はたら なたまはたら しりよく はたら</small> 働きがあります。また、頭の働きをよくしたり、視力をよくする働きがあります。</p>
<p>11日 水曜日</p>		<p>手洗いについて <small>きょう ひ じぶん て</small> 今日セルフパーガーの日です。自分でつくるパーガーです。みなさんは手をきれいに洗 <small>ましたか？ 午前中の生活でいろいろな物を触った手は、きれいに 見えても、 実際は 細菌や ウ</small> <small>いルスが ついている 場合があります。 汚れたまま 食事をすると、 細菌や ウィルスが 体の中に入</small> <small>り、 病気になって しまうおそれがあります。 食事前の 手洗いは とても 大切です。 水洗いでは 汚</small> <small>れが 落ちない ですが、 せっけん で 洗う ことで 落ちます。 汚れが のこりやすい ところ は どの ころ じ</small> <small>ょう？ 指先、 つめの まわり、 指の あいだ、 てくび によごれが 残りやすい です。 ていねい に 手洗</small> <small>い を しましょう。</small></p>
<p>12日 木曜日</p>		<p>おいおいゼリーについて <small>きょう ねんせい にゆうがく しんきゅう</small> 今日、1年生の入学と、進級のおいおいゼリーがついています。たまごや乳製品のは <small>いって いない ゼリー です。 これから、 この クラスの なかま と 1年間、 給食を と もに します。 楽</small> <small>しい 食事の 時間 に する ため にも、 マナー を 守って 食事 を したい です ね。 食事 の マナー という の</small> <small>は、 食べ 方 の ルール で、 自分 自身 が 上手 に 食事 を する こと も でき ます し、 まわりの 人 が 気持</small> <small>ち よく たべ る こと も でき ます。 楽しい 給食 じかん に する ため にも、 マナー を 守って 食事 を しまし</small> <small>ょう。</small></p>
<p>13日 金曜日</p>		<p>ごはんについて <small>きょう せつめい きゅうしょく しゅうかん すいようび のぞひ</small> 今日ごはんについて説明します。給食では、1週間のうち、水曜日を除く日は、ごはん <small>です。 お米は、 宇部産のお米の「ひのひかり」という品種です。 給食で できる ゴはんは、 いつも 「ひ</small> <small>のひかり」 です。 ゴはんは、 琴芝 小学校の、 給食室で、 調理員さんが 炊いて くれます。 お</small> <small>お 大きな ガスが まで、 たくさん の ゴはん を たく の で、 ふつら おいしい ゴはん が でき ます。 ゴ</small> <small>はんは、 脳 や 体 を 動か ず エネルギー になり ます。 しっか り 食 べて エネルギー を 補給 しまし</small> <small>ょう。</small></p>

