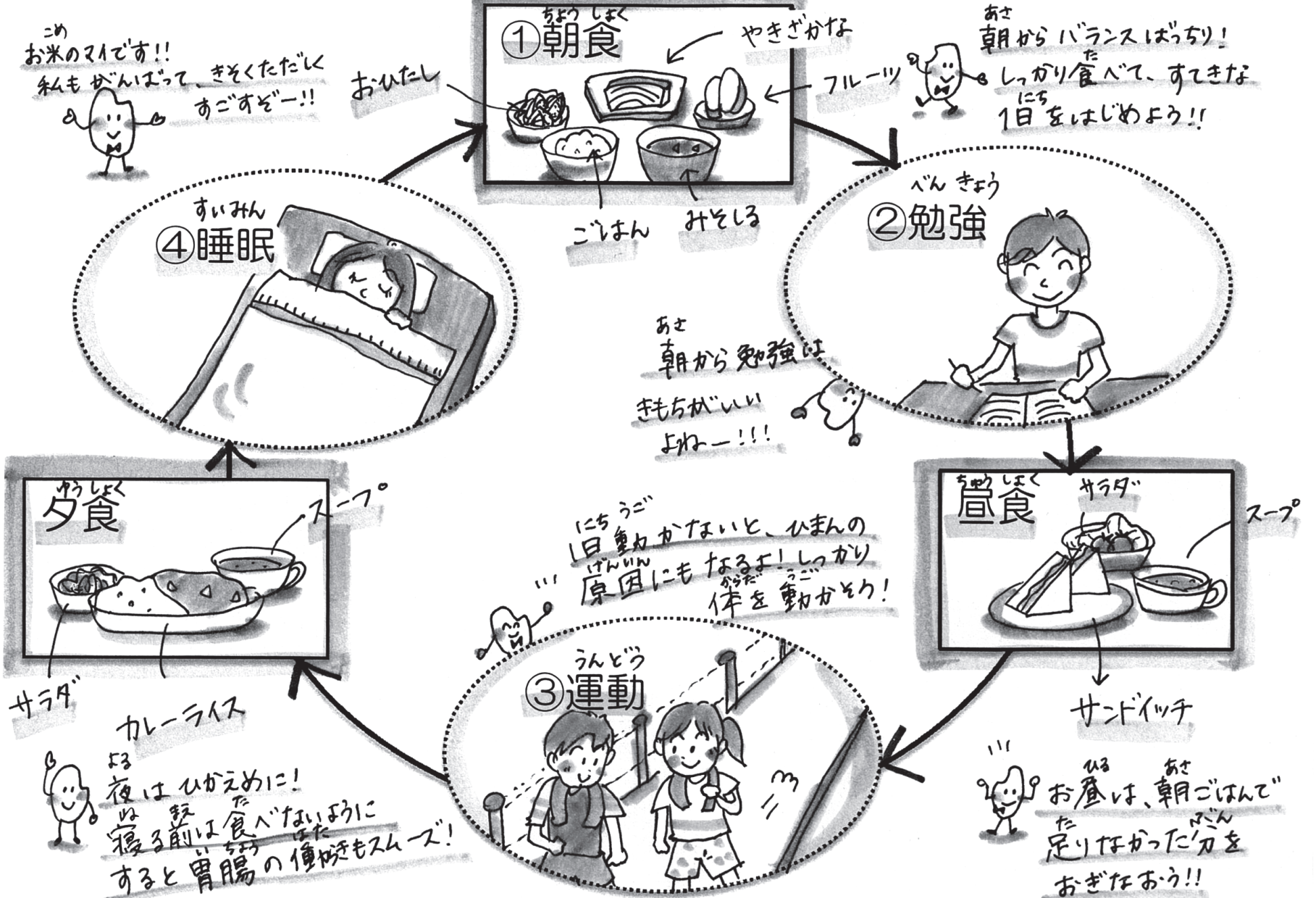


こんげつのしょくいくテーマ  
きそくたさい  
しょくせいかつ

連日暑い日が続いています。しっかりお水をとっていますか？先月の給食だよりのテーマは、水分補給でしたね。今月は、夏休みを快適に過ごすために、規則正しい食生活についてお話したいと思います。



- |                 |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| ① 朝食晩決まった時間に食事  | 朝食をしっかり食べると、胃が動き、体も脳も活発に活動できるようになる    |
| ② 午前中は勉強        | 脳が一日のうちに最もよく働く時間帯は、午前中です。宿題は午前中に!     |
| ③ 毎日運動          | 近所を散歩したり、公園で遊んだりするなど、一日60分以上の運動が大切    |
| ④ 夜9時には布団に入って就寝 | 寝ている間に脳から成長ホルモンが分泌されます。成長するため睡眠は必要不可欠 |

## \*給食室より\* ~世界の食事を知ろう~

No.05 ビビンバ ~韓国~

ビビンバは、韓国料理のていばん! 伝統的な、混ぜご飯のことです。

★ 韓国ではさらに「カン」(カンチ)を加えてもっと辛くして食べるみたい!!

5種類の貝をのせているよ!  
その他にはタコや貝をのせた「ヘムルビビンバ」などもあります。  
(来月はロシア料理です)