



すくすく

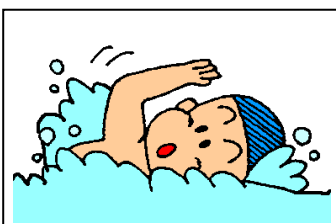


1～2年では食べものの名前をたくさんおぼえました。

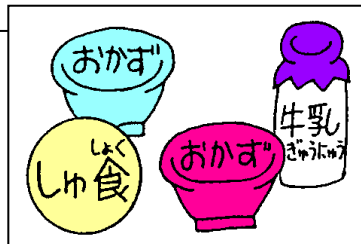
3年生では、食べものはたらきをべんきょうしましょう。

まず、わたしたちのしゅ食です。しゅ食とは、ごはん・パン・めんなどです。

とくに、学校きゅう食にでてくるしゅ食について考えてみましょう。



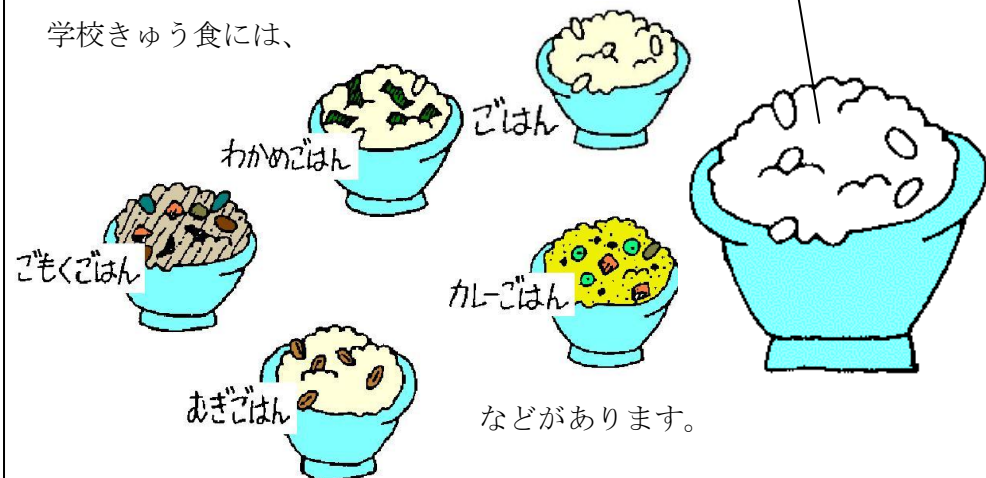
お米は、日本人がずっと食べてきたしゅ食です。



- ☆ しゅ食のごはん・パン・めんはうんどうするときやべんきょうするときのエネルギーとしてはたらきます。
- ☆ おなかがすくと、元気がでなくなります。ちょうどガソリンがなくなった車のようなですね。



学校きゅう食には、



などがあります。

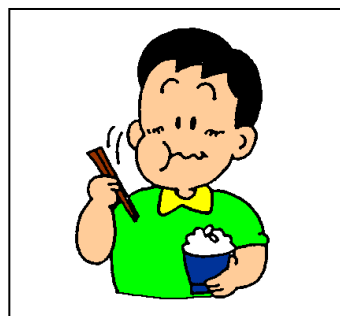


ごはんやパンは、よくかむとあまくなります。

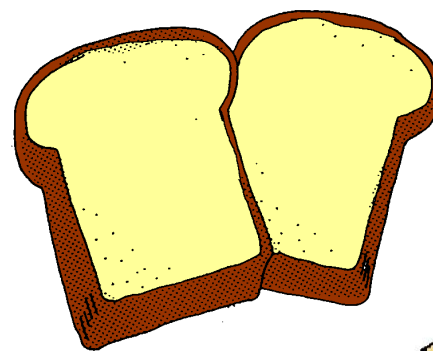


学校きゅう食のパンは小麦こ、だっしふんにゆう、イースト、ショートニング、さとう、しお、マーガリンビタミンなどが入っています。

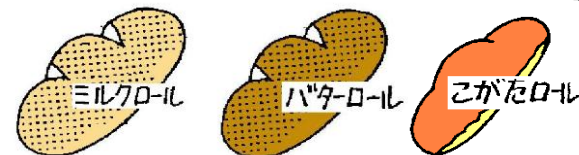
麦は、おし麦です。よこに、黄色いすじが入ったものが、麦です。



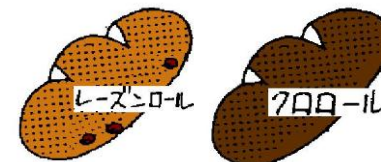
よくかんで食べましょう。



パンのしゅるいには、



スライスパン



などがあります。



☆力のもとになるのが、しゅ食たち。のこさず、食べるようにしましょう。

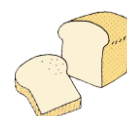


ソフトめんは、ソフトスパゲッティしきめんという長い名前です。パンと同じ小麦こをつかって作ります。

食べものはたらきをしよう (黄色)



ごはん



パン



めん