

Welcome to our lunch room



らんちたいは 2007



Eating will become more interesting, if you it eats know something about what you eat.

おんがくかい ちか
音楽会も近づいてきました。

しあ
仕上がりはいかがですか？

いっしょうけんめいれんしゅう たいせつ
一生懸命練習することも大切

たいちょう ととの
ですが、体調を整えること

おな だいじ はやね
も同じくらい大事なことです。早寝

はやお あさ た がんば
早起き、そしてしっかりと朝ごはんを食べて頑張りましょう。

きょう あつあ みそ
今日は厚揚げにくるみ味噌をかけました。くるみという
よ な いがい たんじゆん き お くるく
呼び名は、意外と単純ですが、木から落ちるときに「クルク
る ころ ゆらい
ル」と転がる場所に由来しているそうですよ。

えいよう まんでん とく ちゅうもく
栄養満点のくるみですが、特に注目したいのは

れしちん ぶっしつ のう しんけい しんけい あいだ
「レシチン」という物質。脳の神経と神経の間のつながりを

すむーず ばたら あたま はたら よ
スムーズにする働きをするため、頭の働きを良くし、

きおくりよく あっぶ がっしょう がっそう しあ
記憶力をアップさせてくれます！合唱や合奏も、仕上がり

ちか せんせい ちゅうもん
に近づいてくると、先生からいろいろな“注文”が

だ ばわー おぼ
出されますね。くるみパワーでひとつひとつしっかり覚えて、

えんそう がんば
いい演奏ができるように頑張りましょう！

