



①

<今日のテーマ>

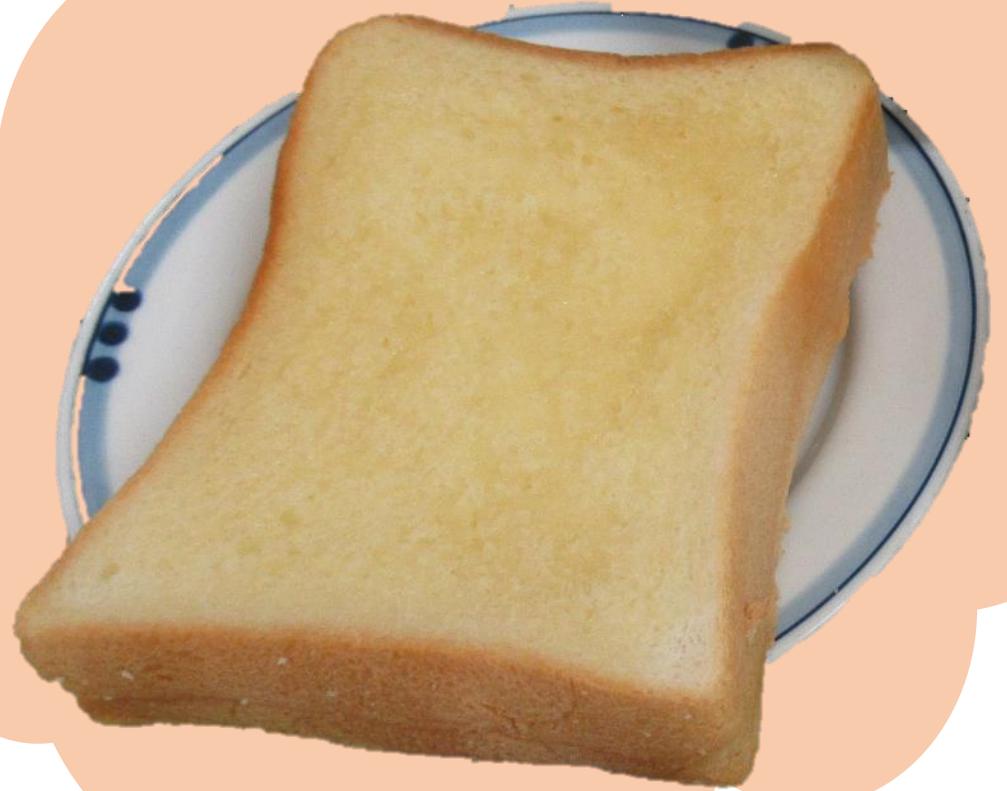
のどによい食べ物

について知ろう!



明日はいよいよ輝汐祭本番！

今日の給食は、のどをうるおす
効果があるはちみつを
たっぷりつけた
ハニートーストです。



はちみつ とは？

③



はちみつは、
みつばちが集めた
花のみつが巣の中
で貯蔵されて、
加工されたもの。

はちみつはどんな花からとられたかによって
とろみ、色、風味にちがいがああります。



いつもの給食は
アカシアが使われる
ことが多いです

トチの花	レンゲの花	アカシアの花

今日の給食のハニートーストには、

ぼだいじゅ

「菩提樹」 という木のはちみつが
つかわれています。

初夏にあわい黄色の
小さな花をつけます。
さわやかな香りのはちみつに！



はちみつはのどにもよい！^⑥

のどに入ったウィルスや細菌を退治！
炎症をおさえたり、
のどをうるおしたりする効果があります。

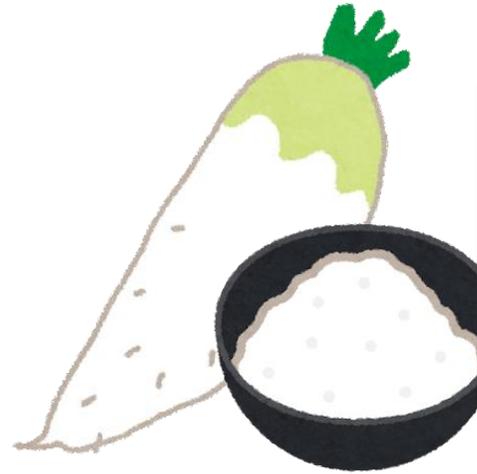
はちみつレモンの飲み物や
のどあめもおすすめ！



のどによい飲み物・食べ物^⑦



温かい飲み物
(お茶)



大根

のどが
「イガイガしている」
「乾燥している」
という人は参考に！

はちみつ



レモンやみかん



明日の本番では、
練習の成果が発揮できるように、
応援しています！



たっぷりの睡眠 & 朝食で
練習の疲れをリセットして
本番にのぞもう！

<参考>

栄養素の摂り方便利帳 | 中村丁次