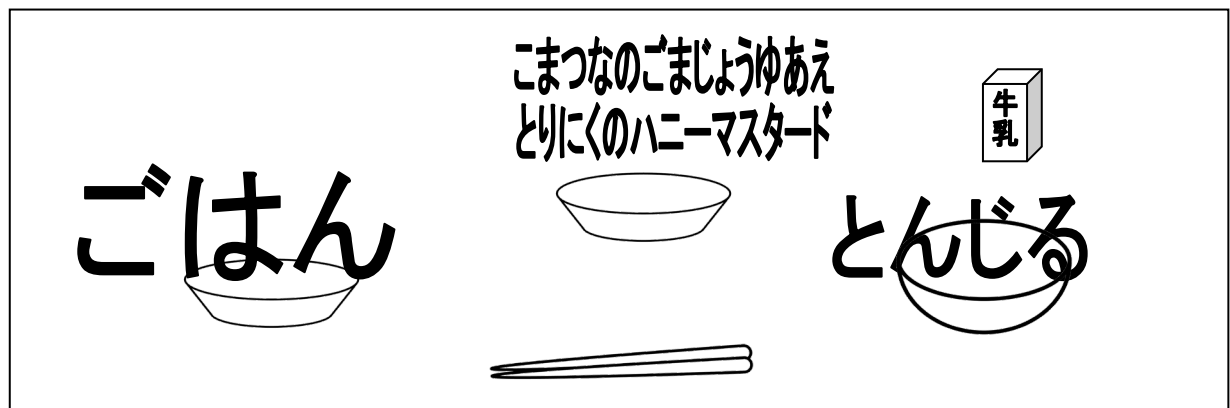


# ランチタイム！

4月 11日（金）きょうのきゅうしょく

- ・ごはん
- ・<sup>とりにく</sup>鶏肉のハニーマスタード<sup>や</sup>焼き
- ・<sup>こまつな</sup>小松菜の<sup>ごまじょうゆあ</sup>胡麻醤油和え
- ・<sup>とんじる</sup>豚汁
- ・<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳

はいぜんのしかた



<sup>とんじる</sup>豚汁は<sup>だいこん</sup>大根・<sup>にんじん</sup>人参・<sup>ごぼう</sup>ごぼう等の<sup>こんさいるい</sup>根菜類を<sup>ちゅうしん</sup>中心とした<sup>やさい</sup>野菜と<sup>ぶたにく</sup>豚肉を入れて<sup>い</sup>煮込<sup>にこ</sup>んだ<sup>みそしる</sup>味噌汁です。

<sup>ぶたにく</sup>豚肉には、<sup>たんぱく</sup>たんぱく<sup>しつ</sup>質や<sup>びーわん</sup>ビタミン B1 がふくまれています。<sup>しつ</sup>たんぱく質は、<sup>せいちょうき</sup>成長期に<sup>からだ</sup>体をつくるために<sup>ひつよう</sup>必要な<sup>えいようそ</sup>栄養素で、<sup>びーわん</sup>ビタミン B1 は<sup>からだ</sup>体の<sup>つか</sup>疲れをとる<sup>はたら</sup>働きがあります。

よく<sup>か</sup>噛んで<sup>た</sup>食べましょう。