

ランチタイム！

4月 11日（金）きょうのきゅうしょく

- ・ごはん
- ・鶏肉のハニーマスター^ド焼き
- ・小松菜の胡麻醤油和え
- ・豚汁
- ・牛乳

はいせんのしかた



豚汁は大根・人参・ごぼう等の根菜類を中心とした野菜と豚肉を入れて煮込んだ味噌汁です。豚肉には、たんぱく質やビタミンB1がふくまれています。たんぱく質は、成長期に体をつくるために必要な栄養素で、ビタミンB1は体の疲れをとる働きがあります。

よく噛んで食べましょう。