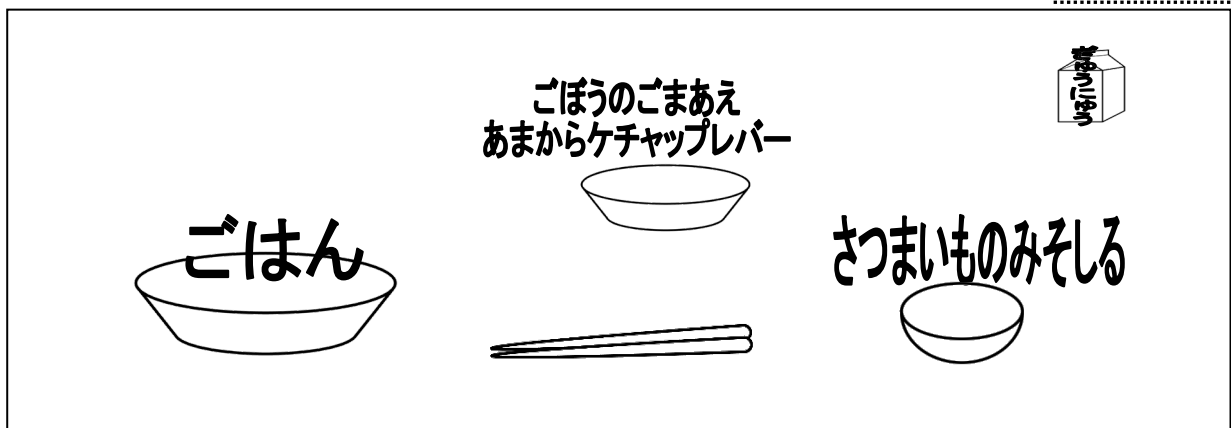


# ランチタイム！

4月 18日（金） <sup>きょう</sup>今日の <sup>きゅうしょく</sup>給食

- ・ ごはん
- ・ <sup>あまから</sup>甘辛 ケチャップレバー
- ・ <sup>ごぼう</sup>牛蒡 <sup>ごまあ</sup>の 胡麻和 え
- ・ さつまいもの <sup>みそしる</sup>味噌汁
- ・ <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳

はいぜんのしかた



レバーにはビタミンや <sup>てつぶん</sup>鉄分 が <sup>おお</sup>多く <sup>はい</sup>入っています。  
<sup>とく</sup>特にレバーの <sup>てつぶん</sup>鉄分 は、<sup>しょくひん</sup>食品 の <sup>なか</sup>中で <sup>いちばん</sup>一番 <sup>おほ</sup>多く <sup>ふく</sup>含ま  
れています。<sup>てつぶん</sup>鉄分 は <sup>ち</sup>血 を <sup>つく</sup>造 るもとになるため、  
<sup>せいちょうき</sup>成長期 には <sup>ひつよう</sup>必要 な <sup>えいようそ</sup>栄養素 です。また、<sup>べんきょう</sup>勉強 に <sup>しゅうちゅう</sup>集中  
しやすくなったり、<sup>きぶん</sup>気分 が <sup>お</sup>落 ち <sup>つ</sup>着 いたりする <sup>はたら</sup>働き  
もあります。<sup>た</sup>食 べやすいように、<sup>あまから</sup>甘辛 いケチャップの  
<sup>あじつ</sup>味付 けにしてあります。

いっぱい <sup>た</sup>食 べて、<sup>からだ</sup>体 に <sup>えいよう</sup>栄養 を <sup>と</sup>取 り <sup>い</sup>入 れ ま し ょ う。