

ランチタイム！

4月 18日（金） きょう きゅうしょく 今日の 給食

- ・ごはん
- ・牛蒡の胡麻和え
- ・牛乳
- ・甘辛ケチャップレバー
- ・さつまいもの味噌汁

はいぜんのしかた



レバーにはビタミンや 鉄分 が 多く 入っています。
特にレバーの 鉄分 は、食品 の 中で 一番多く 含ま
れています。鉄分 は 血を 造る もと に なるため、
成長期 には 必要な 栄養素 です。また、勉強 に 集中
しやすくなったり、気分 が 落ち 着いたり する 働き
も あります。食 べ やすい ように、甘辛い ケチャップの
味付 け に して あります。

いっぱい 食べて、体 に 栄養 を 取り入れましょう。