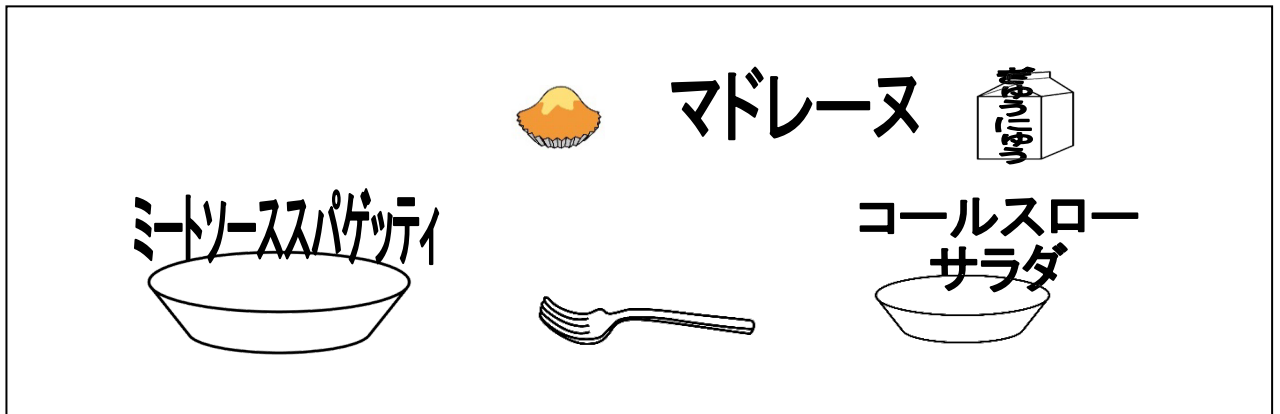


# ランチタイム！

5月 8日（木） <sup>きょう</sup>今日の <sup>きゅうしょく</sup>給食

- ・スパゲッティ・ミートソース
- ・コールスローサラダ
- ・マドレーヌ <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳

はいぜんのしかた



<sup>がっこう</sup>学校のミートソースは <sup>やさい</sup>野菜や <sup>にく</sup>肉をおいしくなるように  
<sup>に</sup>に <sup>こ</sup>煮込んでいて、トマトの <sup>あじ</sup>味も <sup>あま</sup>甘くなるようにしています。  
<sup>やさい</sup>野菜が <sup>にがて</sup>苦手でも <sup>た</sup>食べやすいようになっていると <sup>おも</sup>思うので  
いっぱい <sup>た</sup>食べてください。

<sup>やさい</sup>野菜には <sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維が <sup>おお</sup>多く <sup>はい</sup>入っています。 <sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維  
にはおなかの <sup>ちょうし</sup>調子を <sup>ととの</sup>整える <sup>はたら</sup>働きだけでなく、大人になっ  
<sup>とき</sup>た時の <sup>びょうき</sup>病気を <sup>よぼう</sup>予防してくれる <sup>こうか</sup>効果が <sup>きたい</sup>期待できます。よ  
<sup>か</sup>く <sup>た</sup>噛んで <sup>た</sup>食べましょう。