

# ランチタイム！

5月 12日（月） <sup>きょう</sup>今日の <sup>きゅうしょく</sup>給食

- ・ ごはん
- ・ 納豆 あえ <sup>なっとう</sup>
- ・ 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>
- ・ 烏賊のかりん揚げ <sup>いか</sup>
- ・ 大根の味噌汁 <sup>だいこん</sup> <sup>みそ</sup> <sup>しる</sup>

はいぜんのしかた



「納豆」はゆでた大豆 <sup>なっとう</sup> <sup>だいず</sup> を納豆菌 <sup>なっとうきん</sup> で発酵 <sup>はっこう</sup> させたものです。大豆 <sup>だいず</sup> には、体 <sup>からだ</sup> を元気に <sup>げんき</sup> 動かす <sup>うご</sup> はたらきをするビタミン <sup>びー</sup> Bと、おなかの調子 <sup>ちょうし</sup> を整える <sup>ととの</sup> 食物 <sup>しょくもつ</sup> せんいが多く入っています。また「畑 <sup>はたけ</sup> の肉 <sup>にく</sup>」とよばれるほど良質 <sup>りょうしつ</sup> なたんぱく質 <sup>しつ</sup> が多 <sup>おお</sup> いので体 <sup>からだ</sup> をつくるもとになる働き <sup>はたら</sup> をします。

納豆 <sup>なっとう</sup> には骨 <sup>ほね</sup> を作る働き <sup>つく</sup> を助けるビタミン <sup>はたら</sup> Kも含まれていま <sup>たす</sup> す。納豆 <sup>なっとう</sup> あえには、シラスやほうれん草 <sup>そう</sup> など <sup>ま</sup> も混ぜてあり栄養 <sup>えいよう</sup> 満点 <sup>まんてん</sup> です。よく噛 <sup>か</sup> んで食 <sup>た</sup> べましょう。