

ランチタイム！

5月 14日（水） ^{きょう}今日の ^{きゅうしょく}給食

・ ごはん

・ レバーのカーウルストソース ^あ和 ^ええ ・ ^{かぶ}蕪 のポトフ

・ ^{こだま}小玉 スイカ

・ ^{ぎゅうにゅう}牛 乳

はいぜんのしかた



レバーにはビタミンや ^{てつぶん}鉄分 が ^{おお}多く ^{はい}入っています。
^{とく}特にレバーの ^{てつぶん}鉄分 は、^{しょくひん}食品 の ^{なか}中で ^{いちばん}一番 ^{おほく}多く ^{ふく}含ま
れています。^{てつぶん}鉄分 は ^ち血 を ^{つく}造 るもとになるため、
^{せいちょうき}成長期 には ^{ひつよう}必要 な ^{えいようそ}栄養素 です。^た食 べやすいように、
^{あまから}甘辛 い ^{あじつ}味付 けにしてあります。

^{うんどうかいまえ}運動会前 で ^{つか}疲 れがたまってくる ^{じき}時期 です。^{たいちょう}体調 を ^{くず}崩
さないように、ごはんをたくさん ^た食 べて、夜は ^{よる}早く ^{はや}寝 る
ようにしましょう。