

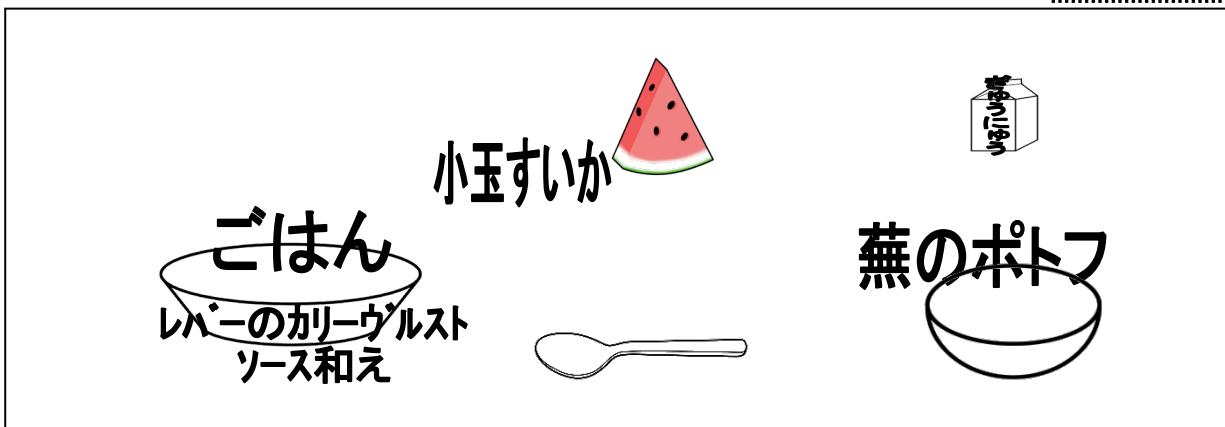
ランチタイム！

5月 14日(水) きょう きゅうしょく
今日の給食

・ごはん

- ・レバーのかリーグルストソース 和え・^あ蕪^{かぶ}のポトフ
- ・小玉^{こだま}スイカ
- ・牛乳^{ぎゅうにゅう}

はいせんのしかた



レバーにはビタミンや 鉄分^{てつぶん}が 多く 入っています。
特にレバーの 鉄分^{てつぶん}は、食品^{しょくひん}の 中^{なか}で 一番多く 含ま
れています。鉄分^{てつぶん}は 血^ちを 造^{つく}るもとになるため、
成長期^{せいちょうき}には 必要^{ひつよう}な 栄養素^{えいようそ}です。食べやすいように、
甘辛^{あまから}い味付^{あじつけ}けにしてあります。

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