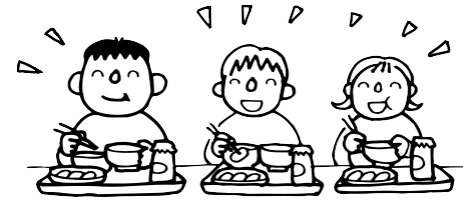


令和7年度

# ☆ランチタイム☆



9月8日(月) のもりつけ

ふきじましよう

富貴島小給食

きゅうしよくしつ

てづくり  
ぶどうゼリー



おやこどん

ぐだくさん  
みそしる



9月8日(月) の献立

おやこどん

親子丼

ぐ

みそしる

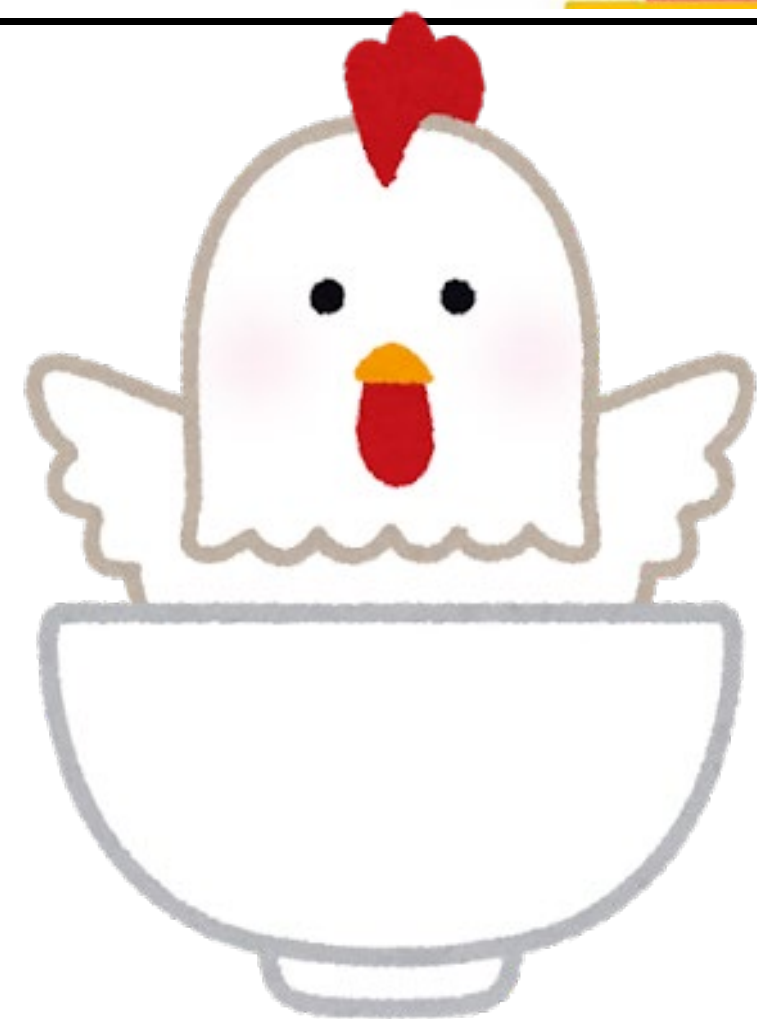
具だくさん味噌汁

てづく

手作りぶどうゼリー

ぎゅうにゅう

牛乳



きょう 今日、<sup>とり</sup>鶏肉<sup>にく</sup>についての クイズです!

<sup>とりにく</sup>鶏肉は、<sup>わたし</sup>私たちの<sup>ち</sup>血や<sup>ほね</sup>骨 <sup>きんにく</sup>筋肉を作る <sup>たんぱく</sup>タンパク質<sup>しつ</sup>が

たくさんありますが、それ以外にも大切な<sup>えいよう</sup>栄養<sup>いがい</sup>が あります。

さて なんでしょう??

①<sup>わたし</sup>私たちの<sup>からだ</sup>体で <sup>つく</sup>作ることのできない <sup>ひつす</sup>必須<sup>さん</sup>アミノ酸<sup>ひと</sup>の一つ

トリプトファンがある。【\*<sup>さん</sup>アミノ酸<sup>しつ</sup>:タンパク質<sup>ぶんかい</sup>を分解して <sup>ちい</sup>小さくした<sup>ぶつしつ</sup>物質】

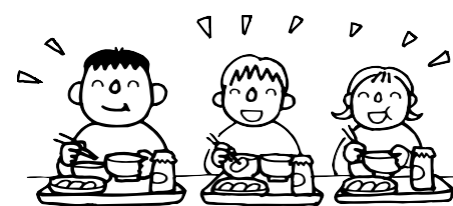
②<sup>しあわ</sup>幸せ<sup>い</sup>ホルモンと言われる <sup>もと</sup>セロトニンの<sup>えいよう</sup>素になる<sup>えいよう</sup>栄養<sup>えいよう</sup>がある。

<sup>こた</sup>答えは、<sup>ほうそう</sup>放送<sup>き</sup>で!よく聞いてください!!

<sup>こた</sup>答えが<sup>ほ</sup>欲しい<sup>ひと</sup>人は、<sup>じむしつ</sup>事務室<sup>と</sup>まで <sup>き</sup>取りに<sup>き</sup>来てください(\*・ω・)/

令和7年度

# ☆ランチタイム☆



9月8日(月) のもりつけ

ふきじましよう

富貴島小給食



てづくり  
ぶどうゼリー

おやかどん

ぐだくさん  
みそしる



9月8日(月) の献立

おやかどん

親子丼

ぐ

みそしる

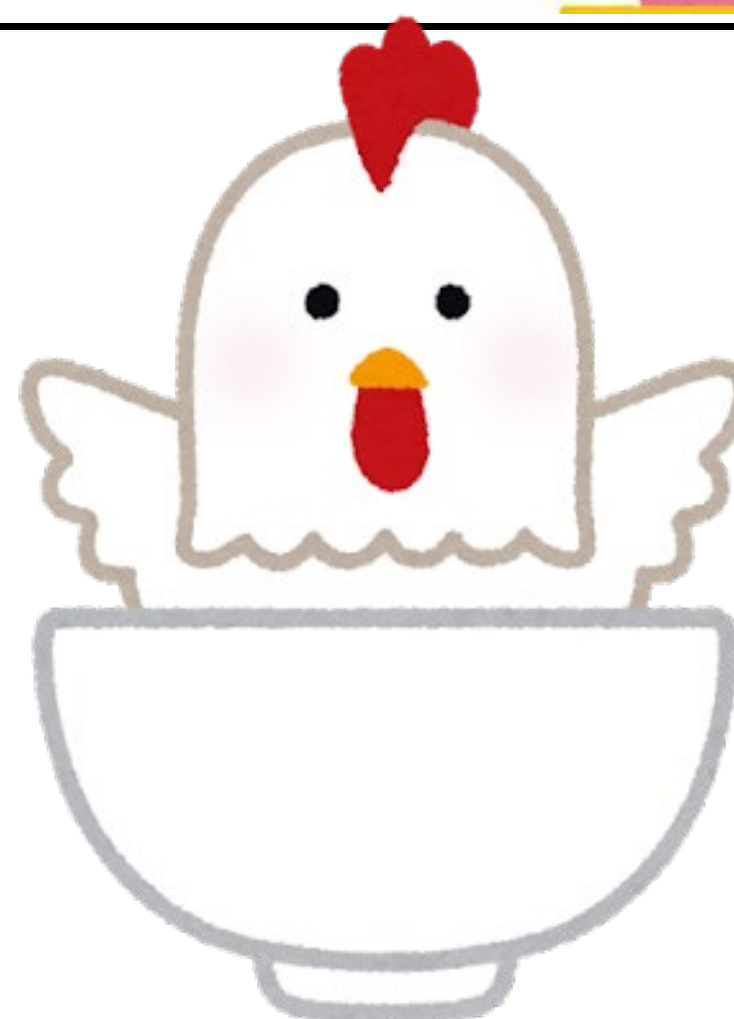
具だくさん味噌汁

てづく

手作りぶどうゼリー

ぎゅうにゅう

牛乳



分かりましたか？

クイズの答えは、①と② どちらも正解です。

鶏肉には、タンパク質の1つである トリプトファンがあります。

そのトリプトファンが、体の中で 形を変えて

幸せホルモンと言われる セロトニンになります。

今日もよく噛んで 味わっていただきましょう!!