

令和7年度

★ランチタイム★



9月17日(水) のもりつけ

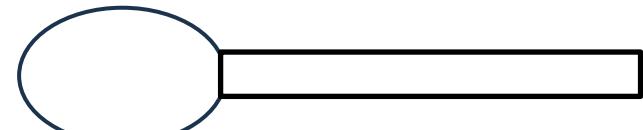
ふきじましよう
きゅうしょくしつ
富貴島小給食

オレンジゼリー



プルコギふう
やきにくどん

ささみサラダ



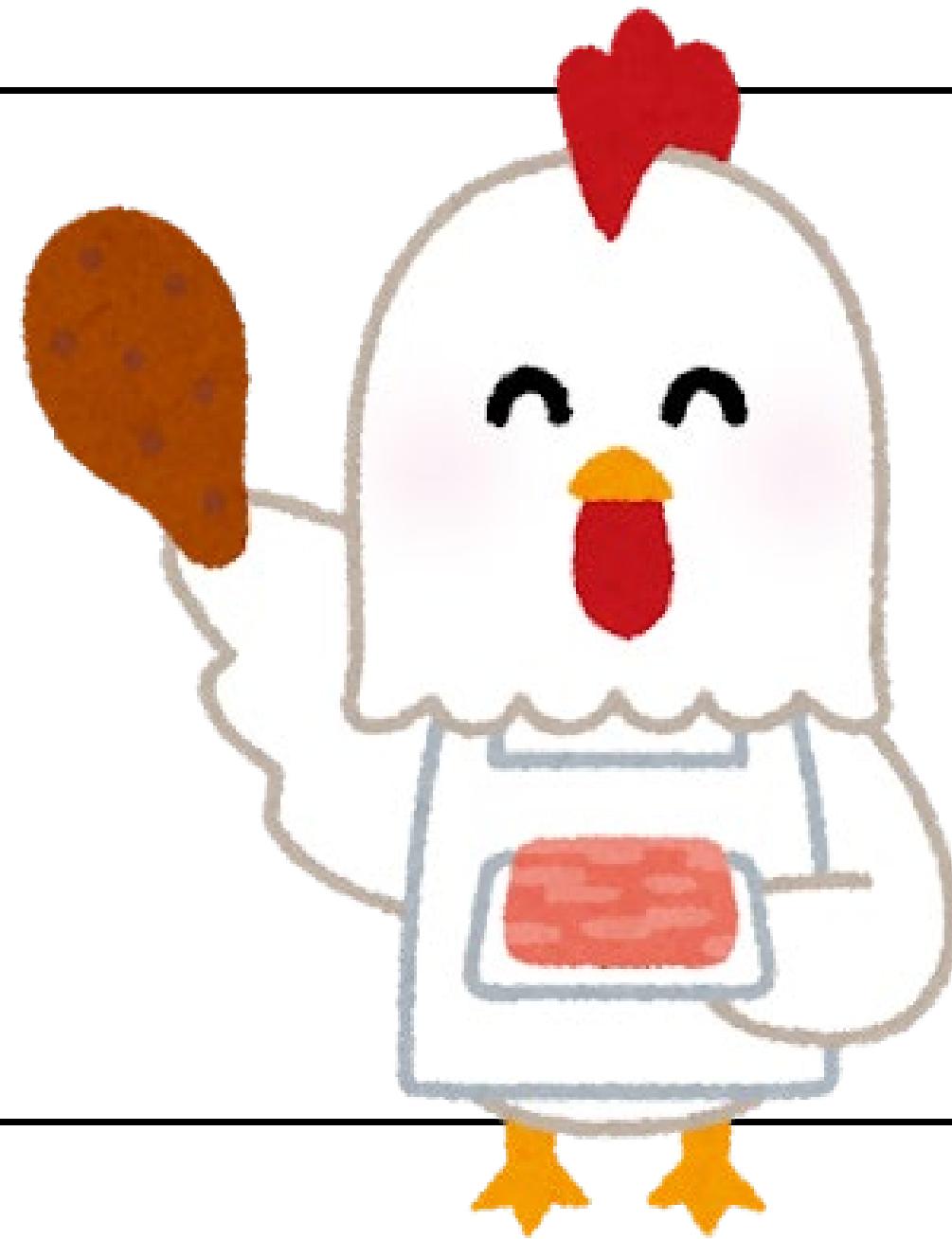
9月17日(水) の献立

プルコギ風焼肉丼

ささみサラダ

オレンジゼリー

牛乳



今日は、鶏肉の部位の一つ ささみについての クイズです。

第一問 ささ身は、鶏肉のどの部分でしょう？

- ①首の部分 ②胸の部分 ③お尻の部分

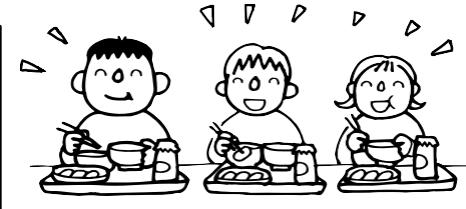
第二問 アスリート飯として ささ身は好まれますが なぜでしょう？

- ①ものすごく美味しいから

②脂肪が少ないと 筋肉をつくるタンパク質が多い。

令和7年度

★ランチタイム★



9月17日(水) のもりつけ

ふきじましよう
きゅうしょくしつ
富貴島小給食

オレンジゼリー



プルコギふう
やきにくどん

ささみサラダ

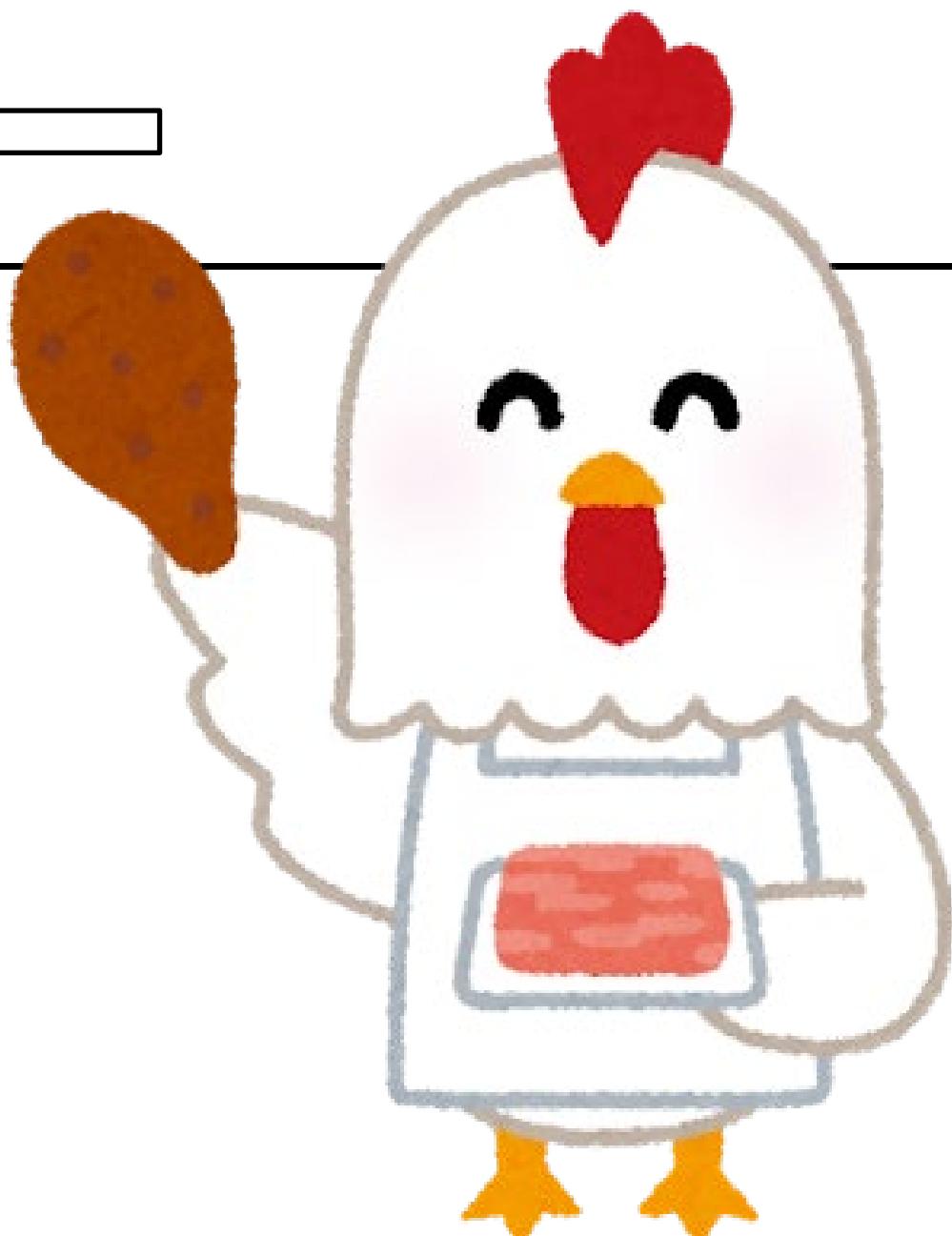
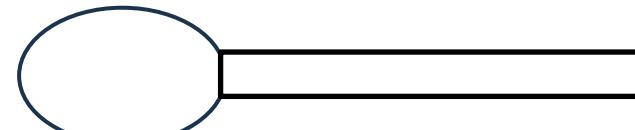
★ 9月17日(水) の献立

プルコギ風焼肉丼

ささみサラダ

オレンジゼリー

牛乳



第一問 第二問の正解は、どちらとも ②です。

【ささ身】は、見た目が笹の葉に似ていることから
名づけられました。

血や筋肉を作る タンパク質がとても多く、筋肉を強くしたい
アスリートたちが、食べているところを 見たところは
ありませんか？

成長期 まさかりの皆さんも しっかりタンパク質を 食べましょう！