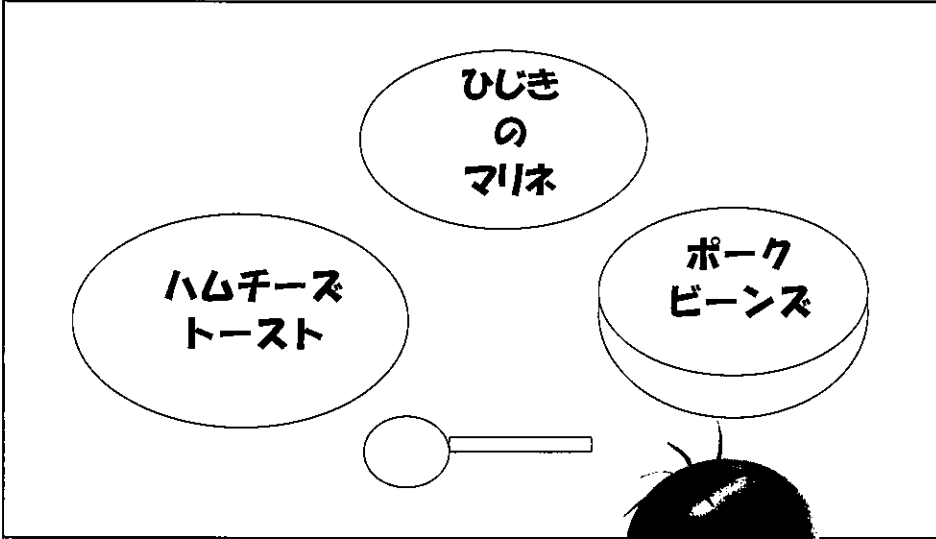


ランチタイムだよ!



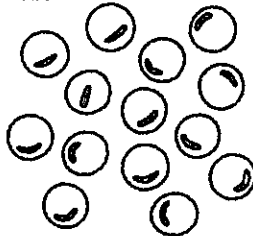
つるぎししよまゆうしよくしつ
鶴指小給食室

★ 9月5日(木) のもりつけ



★ 9月5日(木) の献立

- ハムチーズトースト
- ポークビーンズ
- ひじきのマリネ
- 牛乳ぎゅうにゅう



きょう 今日は【ポークビーンズ】のお話です。

【ポークビーンズ】は、豚肉ぶたにくとトマトなどを煮込んだ料理にこ しょうりです。

わたしたちの筋肉きんにくになるタンパク質たんぱくしつがたっぷりです。栄養満点えいようまんてんです!

トマトふくに含まれるリコピンは夏の暑さなつ あつで疲れた体つか からだを回復かいふくするパワーがあります。

しっかり食たべて元気げんきな体からだをつくりましょう!!