

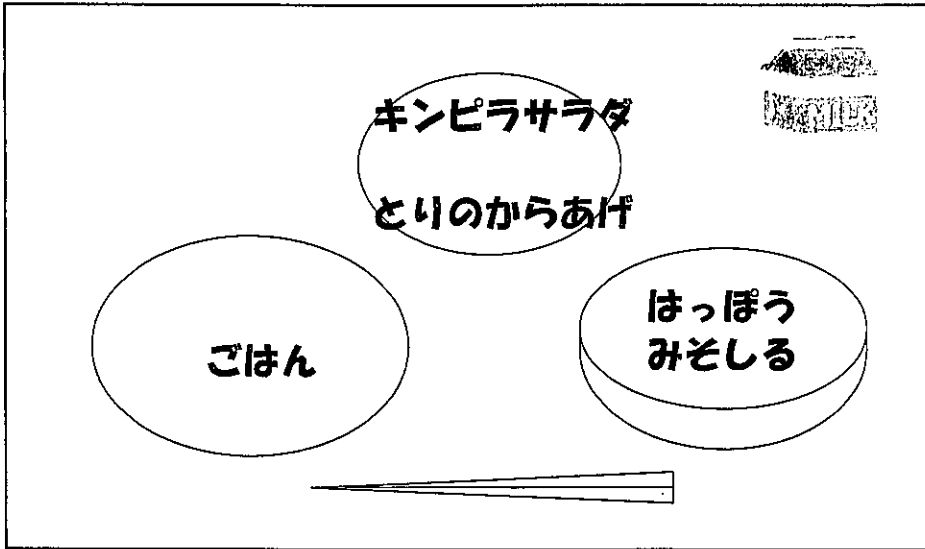
令和6年度

ランチタイムだよ!



つるぎしじょうきょうしつ
鶴指小給食室

★ 9月26日(木) のもりつけ



★ 9月26日(木) の献立

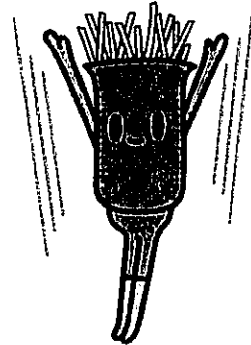
ごはん

とりのから揚げ (一人二個)

キンピラサラダ

はち たからみそしる
八宝味噌汁

ぎゅうにゅう
牛乳



きょう 今日、キンピラサラダに使われている『ごぼう』についてのお話です。

『ごぼう』は、人間の体では消化できない【食物繊維】がたくさんあります。お腹の掃除や腸内環境を調える効果があります。

また、【食物繊維】をしっかりと食べることで生活習慣病である

とうにょうびょう 糖尿病や こうけつあつ 高血圧といった びょうき 病気の予防につながるとされています。

しょうらい 将来も げんき 元気な体で せいかつ 生活したいという人は、今のうちにしっかりと食べて

けんこう 健康な体をつくりましょう!!