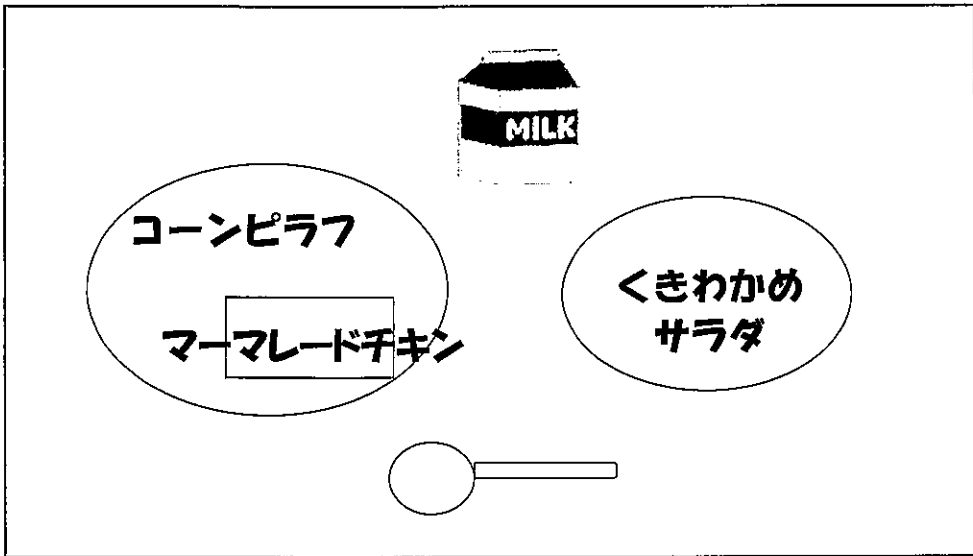


# ランチタイムだよ!



つるさししやまほうしよくしつ  
鶴指小給食室

★ 11月18日(月) のもりつけ



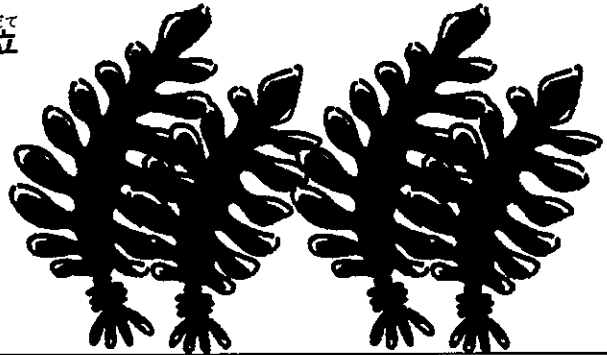
★ 11月18日(月) の献立 こんだて

コーンピラフ

マーマレードチキン

くきわかめサラダ

ぎゅうにゅう  
牛乳



きょう今日は、『くきわかめ』についてのお話です。はなし

『くきわかめ』は、わかめの中心ちゅうしん かたい部分ぶぶんと

ねもと 根本ぶぶんの部分があります。

わかめは、お腹なかの掃除そうじをする【食物繊維しょくもつせんい】や 体からだの調子ちょうしを 整えるととの

【ミネラル】が たくさんあります。

よく噛むことかで 頭あたまもお腹なかも 活発かっぱつに動うごきます。

きょう今日もよく噛んで 味あじわっていただきますよう。