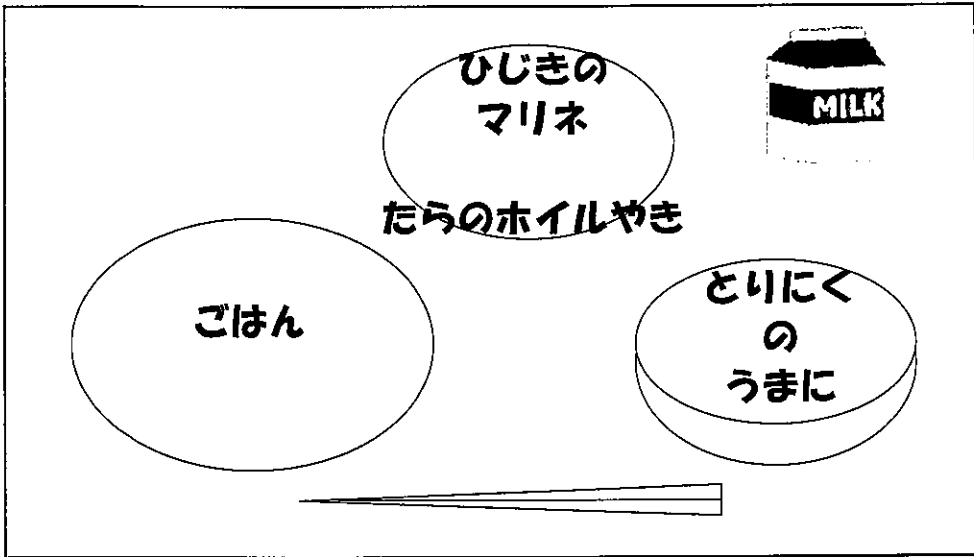


ランチタイムだよ



つるぎししよまけうしよくしつ
鶴指小給食室

★ 11月22日(金) のもりつけ



★ 11月22日(金) の献立 こんだて

ごはん

たらのホイル焼き

ひじきのマリネ

とりにく うまに
鶏肉の旨煮

きょう 今日、『ホイル焼き』に つか使われている【鱈】についての はなしお話です。

【鱈】は、かんじ漢字の文字通り ゆき雪の時期である がつ12月から がつごろ2月頃

おい美味しくたべられます。

【鱈】は、きんにく筋肉をつくる しつタンパク質が たくさんたくさんあります。

またこれからの時期 さむ寒くて外出をしなくなると にっこう日光を受ける きかい機会が減り

からだ体の中で なか作られる かぜよぼう風邪予防のための ビタミンDビタミンDが ふそく不足しがちです。

【鱈】は、ビタミンDビタミンDがたくさんあるので たしっかり食べましょう!