

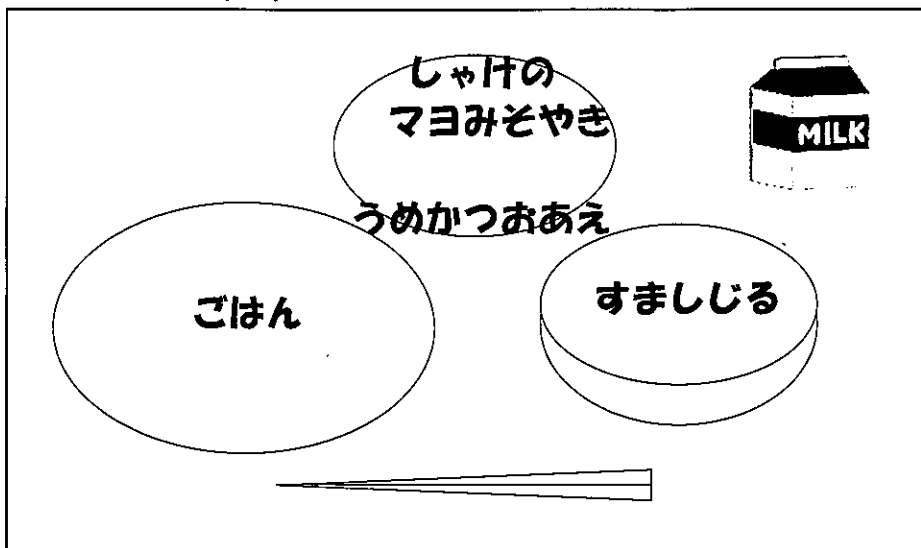
令和6年度

ランチタイムだよ!



つるぎしよまゆうしよくしつ
鶴指小給食室

★ 12月9日(月) のもりつけ



★ 12月9日(月) の^{こんだて}献立

ごはん

しゃけ みそ
鮭の味噌マヨネーズ焼き

ほうれん草 梅かつお

すまし汁

ぎゅうにゅう
牛乳



今日は、『鮭』と『ほうれん草』についてのクイズです。

第一問 『鮭』には、私たちに大事な栄養があります。

さてそれは、どんな栄養でしょう?

①筋肉や骨をつくる【たんぱく質】

②骨を強くする【ビタミンD】

第二問 『ほうれん草』は とある重要な栄養があります。

さてそれは、なんでしょう?

①実は、筋肉や骨を作る【たんぱく質】がある

②私たちの血をつくる【鉄分】がある。

