

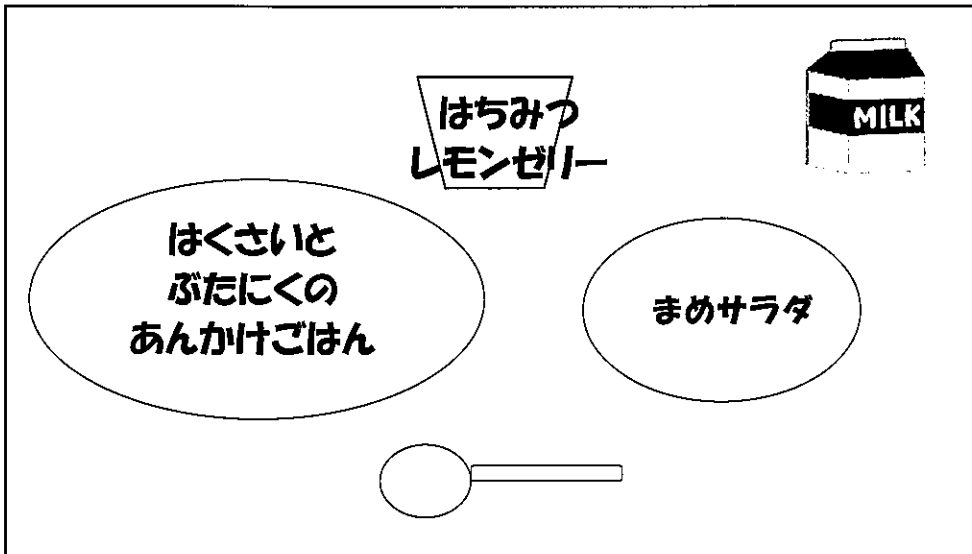
令和6年度

# ランチタイムだよ!



つるぎしよまがうしよくしつ  
鶴指小給食室

★ 12月10日(火) のもりつけ



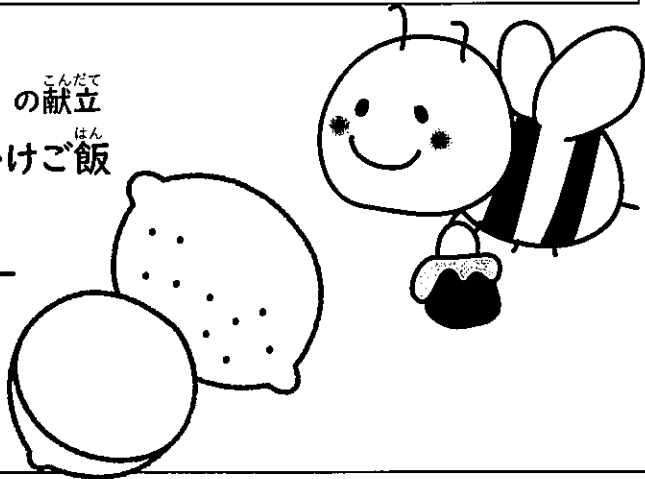
★ 12月10日(火) の献立 こんだて

はくさい ぶたにく はん  
白菜と豚肉のあんかけごはん

まめ  
豆サラダ

はちみつレモンゼリー

ぎゅうにゅう  
牛乳



きょう 今日、『はちみつ』と『レモン』が どうして体によいのか お伝えします。

それは、つかれた からだ を回復する ひろうかいふく 【疲労回復効果】があるからです。

ハチミツの あまみ せいぶん 甘味成分である とう 【ブドウ糖】と レモンの す せいぶん 酸っぱい成分の

【クエン酸】は、からだ なか すばや 体の中で素早くエネルギーになり うんどう ひつよう 運動に必要な

わたし からだ 私たちの体にある さんかいろ きのう うご クエン酸回路 という機能を動かしてくれます。

【疲れやすい】というのは、えいようぶそく 栄養不足ということです。

せいちよだんかい わたし まいにち しよく た 成長段階の私たちは、毎日3食 しっかり食べないといけません。

きょう 今日 か もよく噛んで、あじ 味わっていただきますよう。