

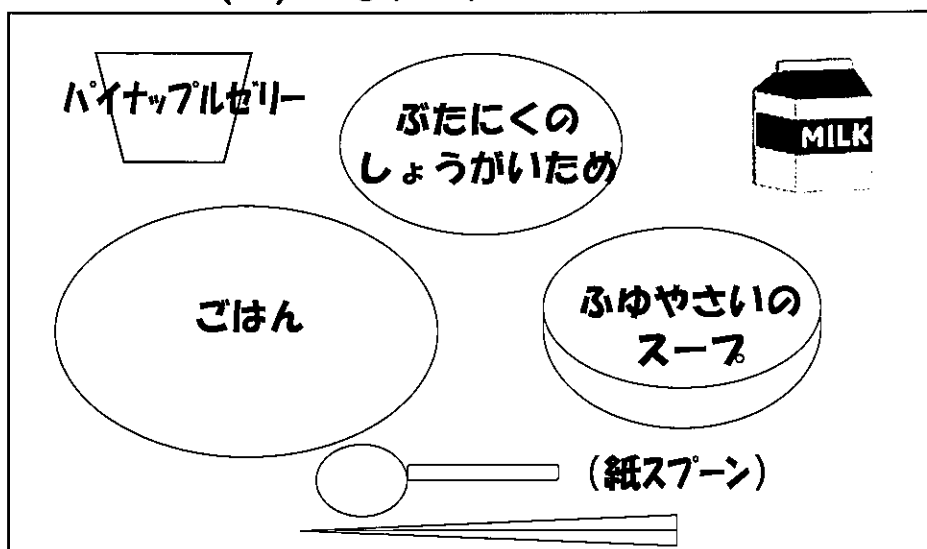
令和6年度

ランチタイムだよ



つるししよきゅうしよくしつ
鶴指小給食室

★ 1月20日(月) のもりつけ



★ 1月20日(月) の献立 こんだて

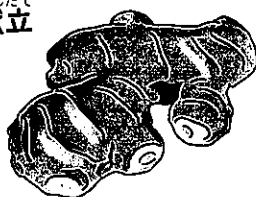
ごはん

ぶたにく しょうがいた
豚肉の生姜炒め

ふゆやさい
冬野菜のスープ

パイナップルゼリー

ぎゅうにゅう
牛乳



きょう 今日、しょうが 『生姜』についてのお話です。はなし

いた もの つか 炒め物に使われている しょうが 『生姜』の栄養素である

【ショウガオール】は、た 食べることで からだ うちがわ 体の内側から

ねつ はっせい たいおん じょうしょう 熱を発生し 体温上昇をうながし からだ あたた 体を温めてくれます。

まだまださむ ひ 寒い日が続きます。あたた ふくそう 暖かい服装と、てあら 手洗いがい

そして、えいよう 栄養のある食べ物た もの た を食べて

げんき からだ 元気な体をつくりましょう!!