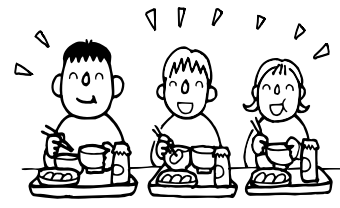


# ランチタイムだよ



つるさししよきゅうしよくしつ  
鶴指小給食室

## ★ 3月11日(火) のもりつけ

かんぱん

ヨーグルト

わかめおにぎり

すいとんふうぐだくさんじる

Yakult 野菜  
1食分の  
マルチ  
ビタミン  
赤ぶどう&  
トマト  
B1 B2 B6 C  
果汁10% 125ml

## ★ 3月11日(火) の献立 こんだて

- わかめおにぎり
- すいとん風具だくさん汁 ふうぐ じる
- 乾パン かん
- ヨーグルト
- マルチビタミンジュース



きょう ぼうさいきょういく ひ  
今日は、【防災教育の日】です。

みなさんは、ぼうさい なに じゅんび  
防災について 何か準備していますか？

せいかつ ひつよう もの さいてい にちぶん じゅんび よ  
生活に必要な物は、最低でも3日分は 準備しておくとい

い  
言われています。もちろん た もの の もの だいじ  
食べ物や 飲み物も大事です。

どうしてもひじょうしょく はん めん  
非常食は ご飯や麺などのエネルギーになる

たんすいかぶつ おお きょう きゅうしょく  
炭水化物が多くなりますが 今日の給食にある ビタミンジュースや

やさい しつ するもの  
野菜や タンパク質などのある 汁物があるといいです。

きょう きゅうしじかん うち ぼうさい はなし  
今日の給食時間や お家などで【防災】について 話をしてみましょう。