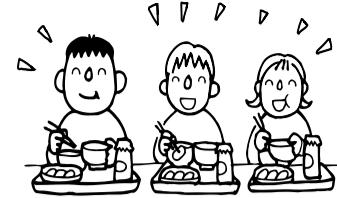
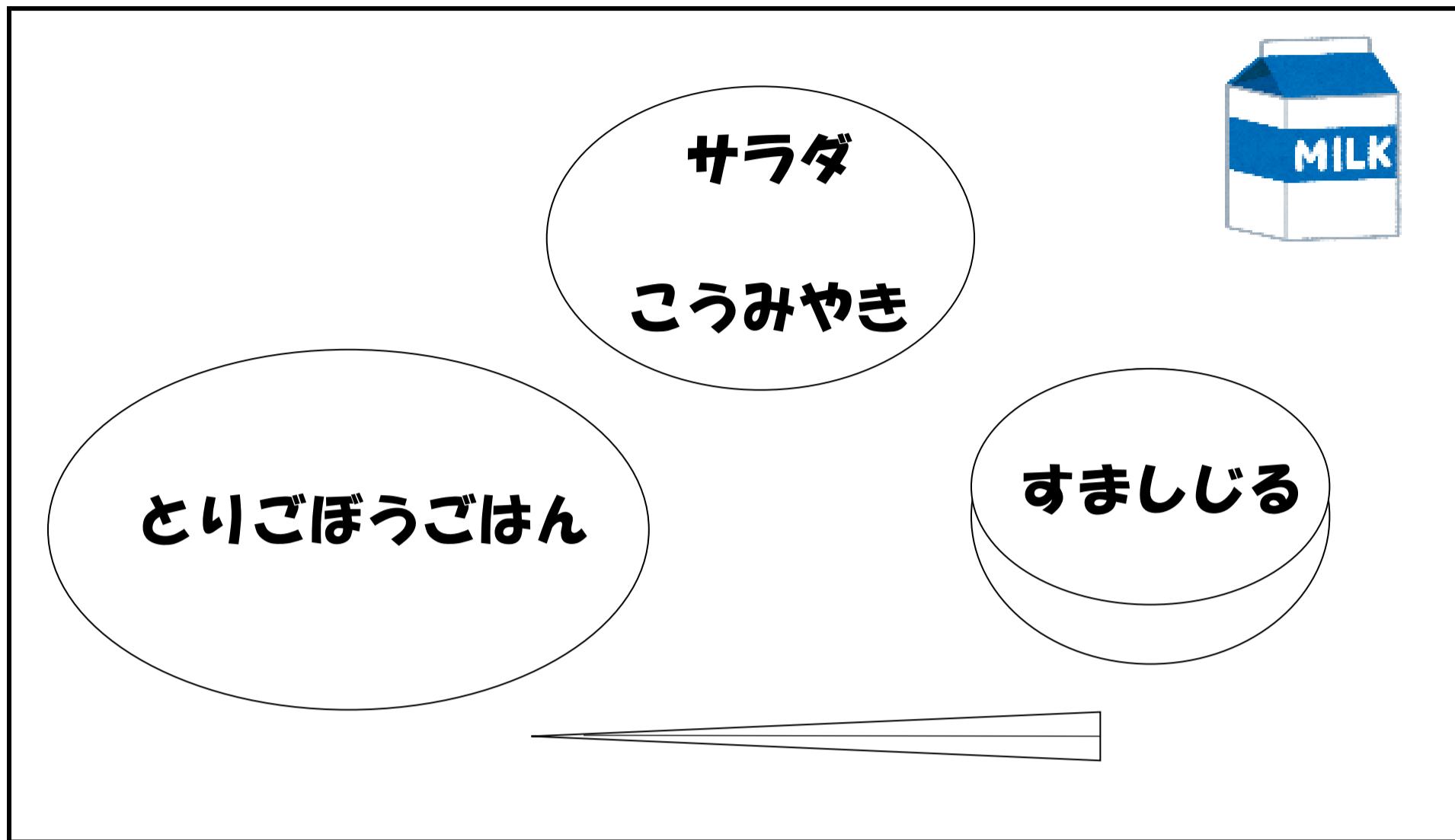


## ランチタイムだよい



鶴指小給食室

## ★ 5月12日(月) のもりつけ



## ★ 5月12日(月) の献立

とりごぼうごはん  
しゃけのこうみやき  
あおなのあえもの  
すまじる  
ぎゅうにゅう

今日は、ごぼうについてのお話です。  
ごぼうは地中海沿岸から西アジアにかけて生産され、  
中国から日本に伝わりました。  
ごぼうには【食物纖維】がたっぷり含まれているため、  
おなかの調子を整え、便秘予防に効果があります。  
今日もよく噛んで味わっていただきましょう。