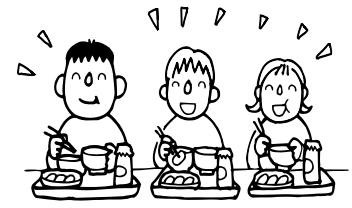


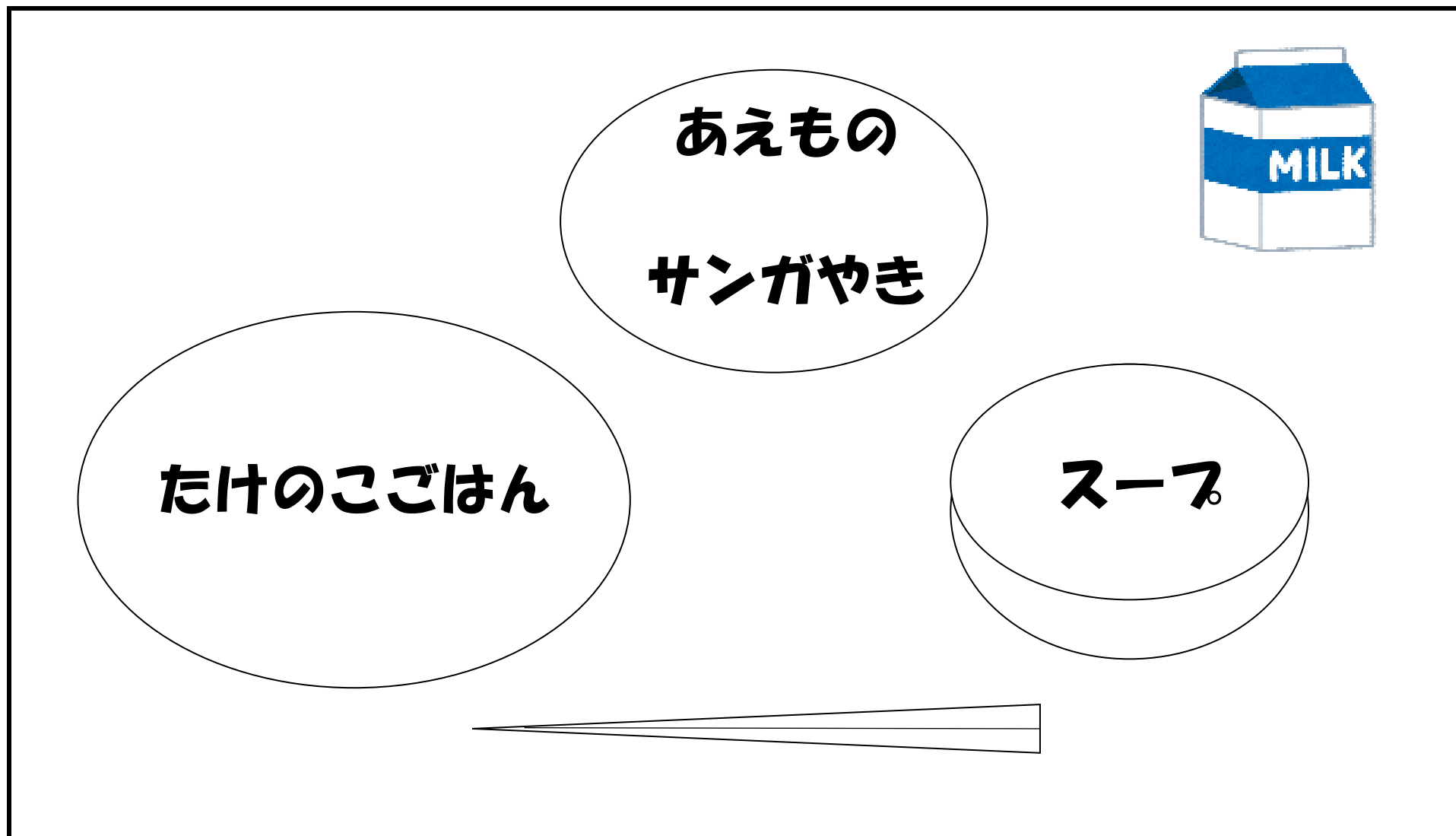
令和7年度

# ランチタイムだよ



鶴指小給食室

★ 5月16日(金) のもりつけ



★ 5月16日(金) の献立

たけのこごはん  
いわしのサンガヤキ  
こまつなのあえもの  
ちんげんさいのスープ  
ぎゅうにゅう



きょう はなし  
今日はいわしのお話です。

いわしはかんじ さかな よわ か  
いわしは漢字にすると、魚へんに弱いと書きます。

これは、みずあご せんと お し  
これは、水揚げ後にすぐに鮮度が落ちて死んでしまうためだと言われています。

いわしには、ほね は せいせい か  
いわしには、骨や歯の生成に欠かせないカルシウムや、

そのきゅうしゅう たす ほうふ ふく  
その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。

ほか おお ふく  
他にも、DHAやEPA、ビタミンAを多く含むので、

けつえき はだ ひふ けんこう たもつ こうか  
血液をサラサラにしたり、肌や皮膚の健康を保つ効果もあります。

きょう か あじ  
今日もよく噛んで、味わっていただきましょう！