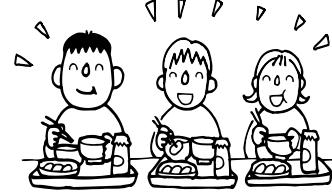


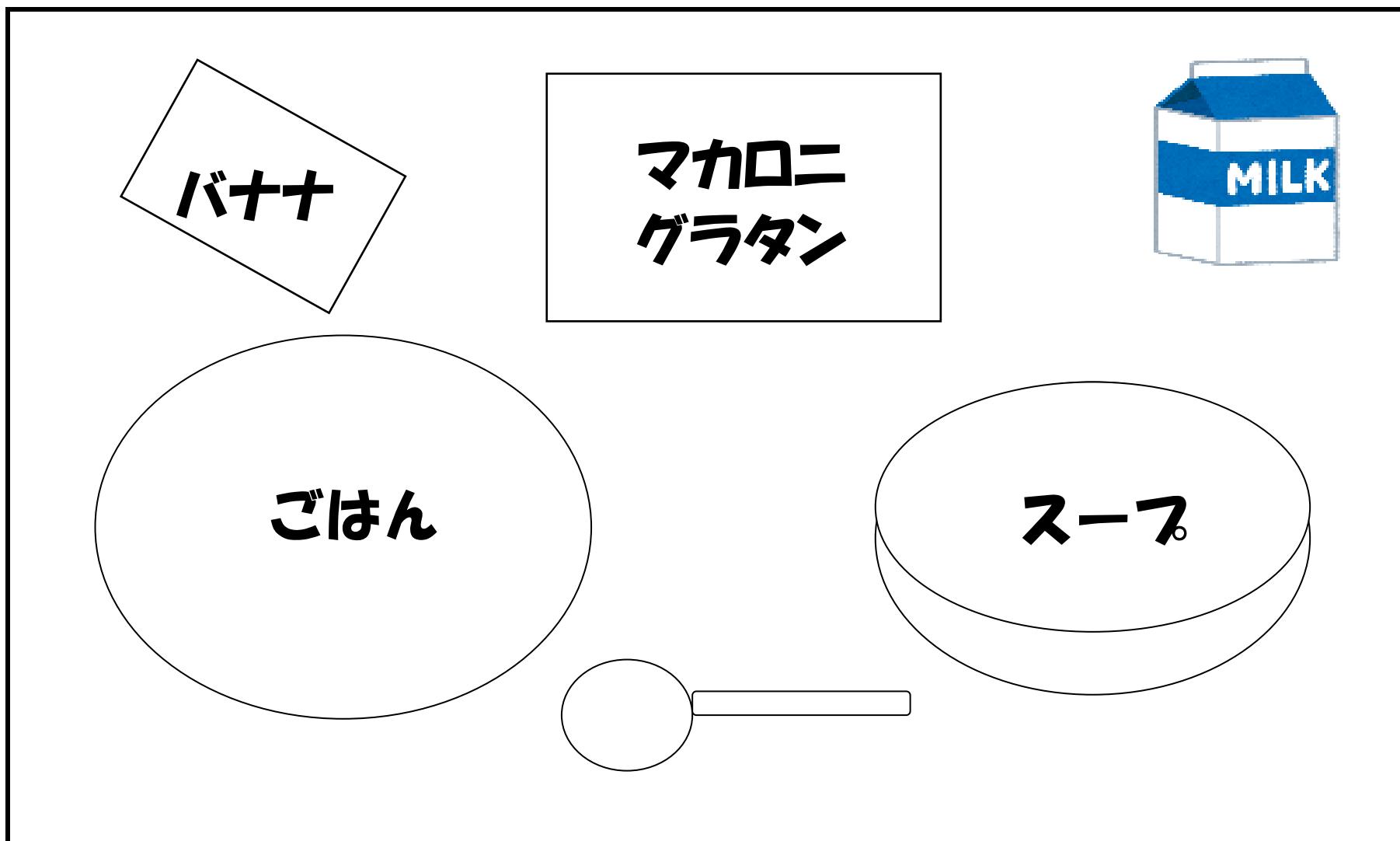
令和7年度

## ランチタイムだよ!



鶴指小給食室

### ★ 5月21日(水) のもりつけ



### ★ 5月21日(水) の献立

ごはん

マカロニグラタン  
やさいのとろみスープ  
バナナ  
ぎゅうにゅう

今日はバナナについてのお話です。

バナナの主成分は炭水化物<sup>しゅせいぶん</sup>よ熟したバナナは消化も良いため、  
身体の中<sup>からだ</sup>ですぐにエネルギーに変換することができます。

他にも、カリウムや、ビタミンC、ビタミンB2も豊富に含まれています。

特にビタミンCとビタミンB2は、疲労回復を手助けしてくれます。

運動会練習で疲れた身体にピッタリですので、残さず食べましょう!