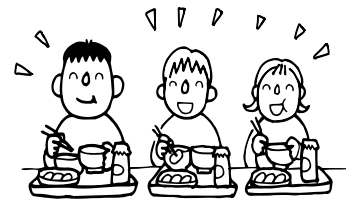


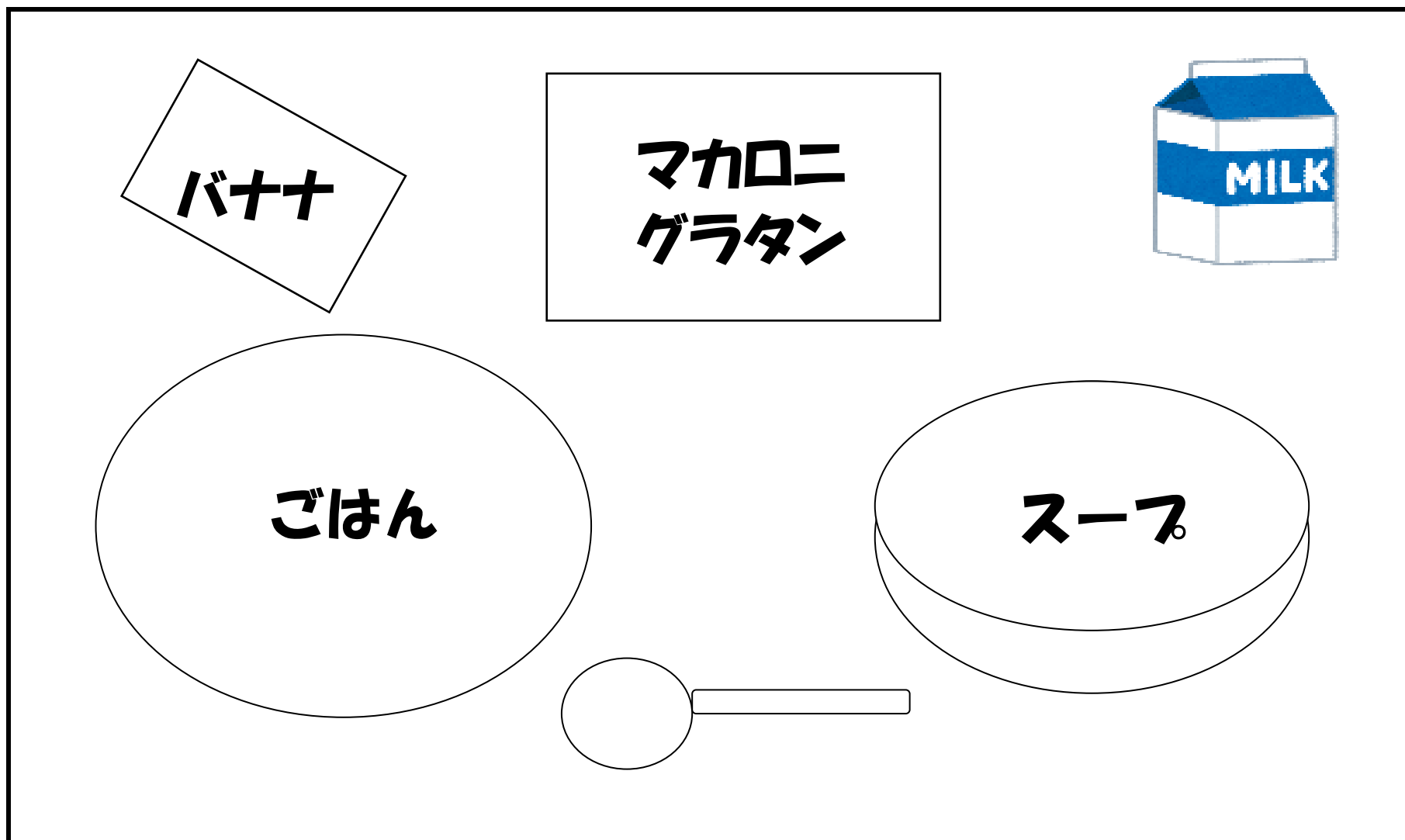
令和7年度

# 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

きょう 今日<sup>はなし</sup>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>で、よく<sup>たんすいかぶつ</sup>熟したバナナは消化<sup>じゆく</sup>も良い<sup>しょうか</sup>ため、  
身体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>ですぐにエネルギーに変換<sup>へんかん</sup>することができます。

ほか<sup>ほか</sup>にも、カリウムや、ビタミンC、ビタミンB2も豊富<sup>ほうふ</sup>に含ま<sup>ふく</sup>れています。

とく<sup>とく</sup>にビタミンCとビタミンB2は、疲労回復<sup>ひろうかいふく</sup>を手助けしてくれます。

うんどうかい<sup>うんどうかい</sup>練習<sup>れんしゅう</sup>で疲<sup>つか</sup>れた身体<sup>からだ</sup>にピッタリ<sup>のこ</sup>ですので、残<sup>た</sup>さず食べ<sup>た</sup>ましょう！