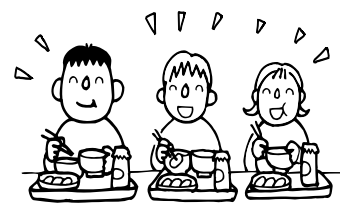


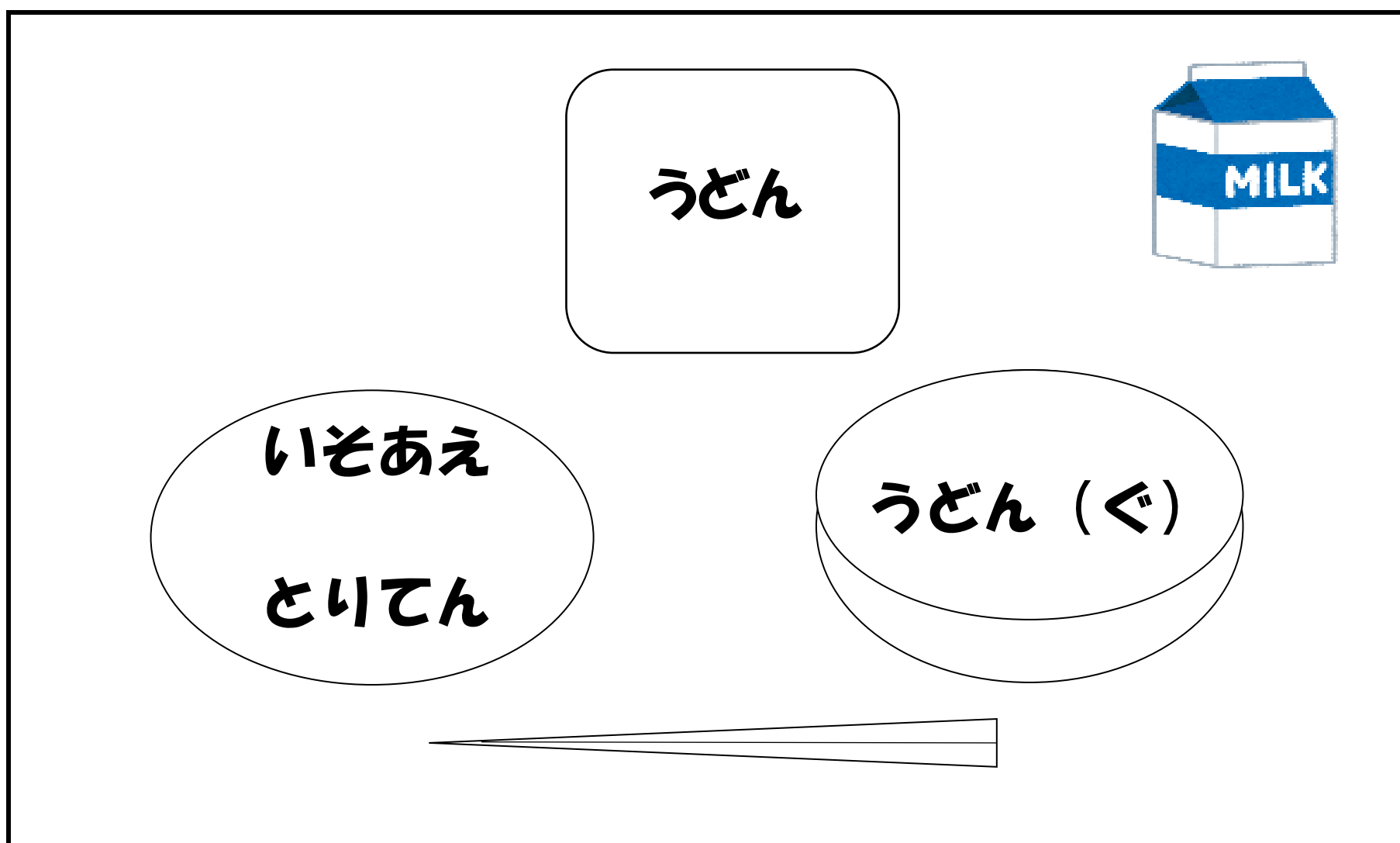
令和7年度

# ランチタイムだよ

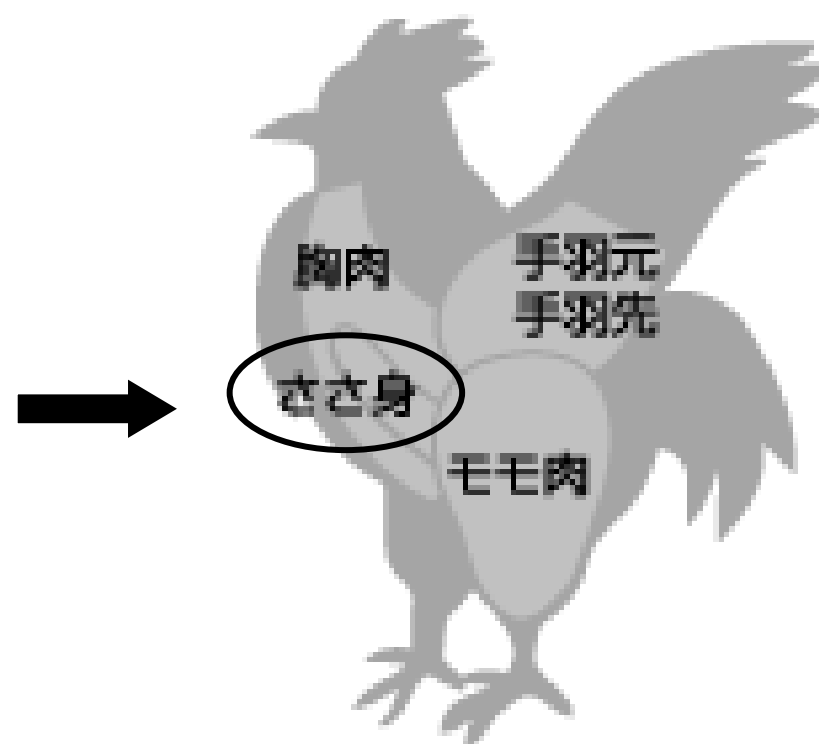


鶴指小給食室

★ 6月10日(火) のもりつけ



★ 6月10日(火) の献立  
ひやしきつねうどん  
ささみのてんぷら  
いそあえ  
ぎゅうにゅう



きょう てん しょう はなし  
今日は天ぷらに使用している『ささみ』についてのお話です。

うえ むねにく いちぶ  
上のにわたりのイラストにあるように『ささみ』は胸肉の一部です。

みな きんにく つく しつ  
『ささみ』は、皆さんの筋肉などを作るタンパク質がたくさんあり

せんしゅ た しょくざい ひと  
スポーツ選手などもよく食べられる食材の一つです。

もちろん『ささみ』だけではきんにく つく  
筋肉だけでは作られません。

やさしい しょくざい た  
野菜などのビタミンも一緒に食べることで

きんにく つく た  
筋肉が作られるので、バランスよく食べましょう!!