

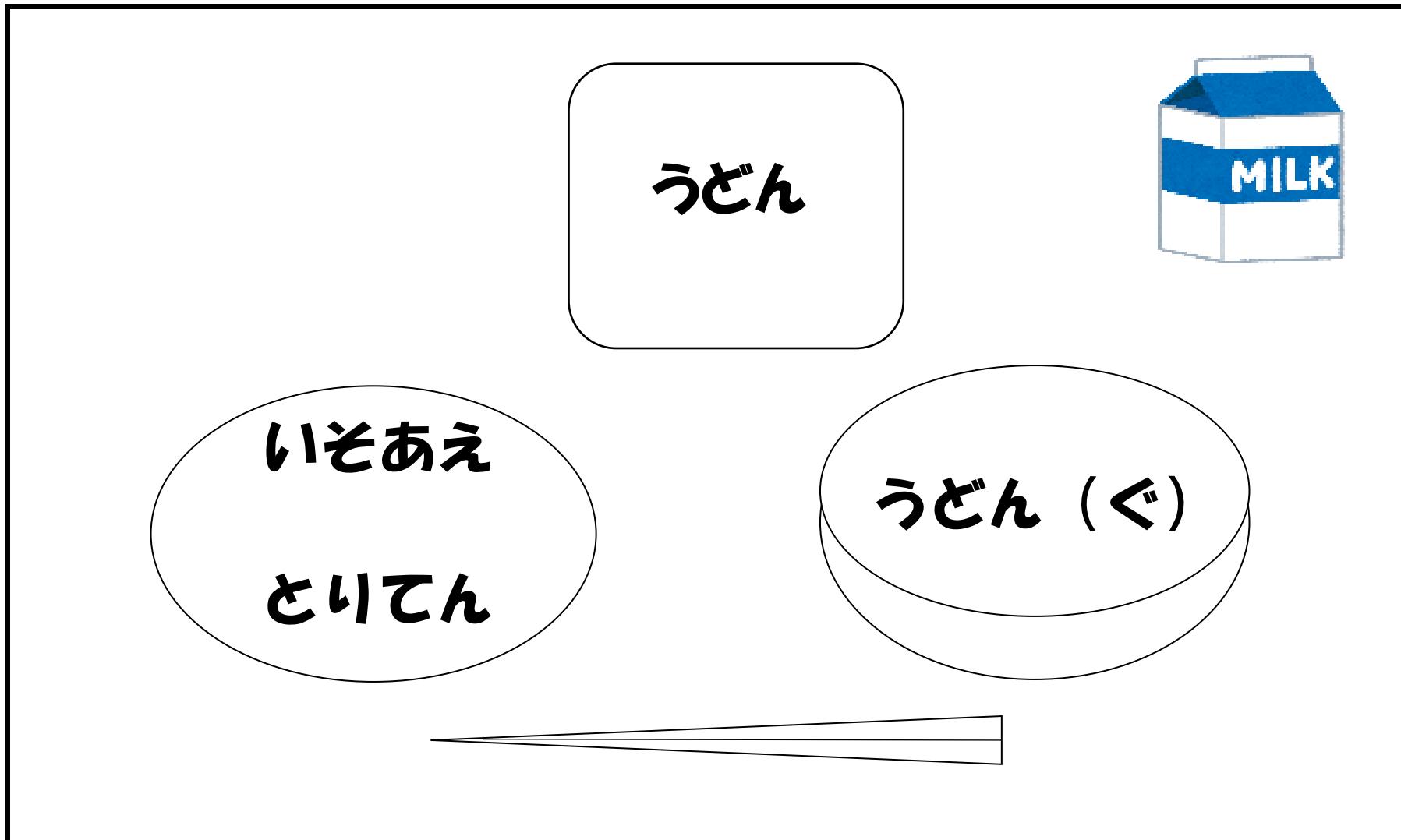
令和7年度

ランチタイムだよ!



鶴指小給食室

★ 6月10日(火) のもりつけ



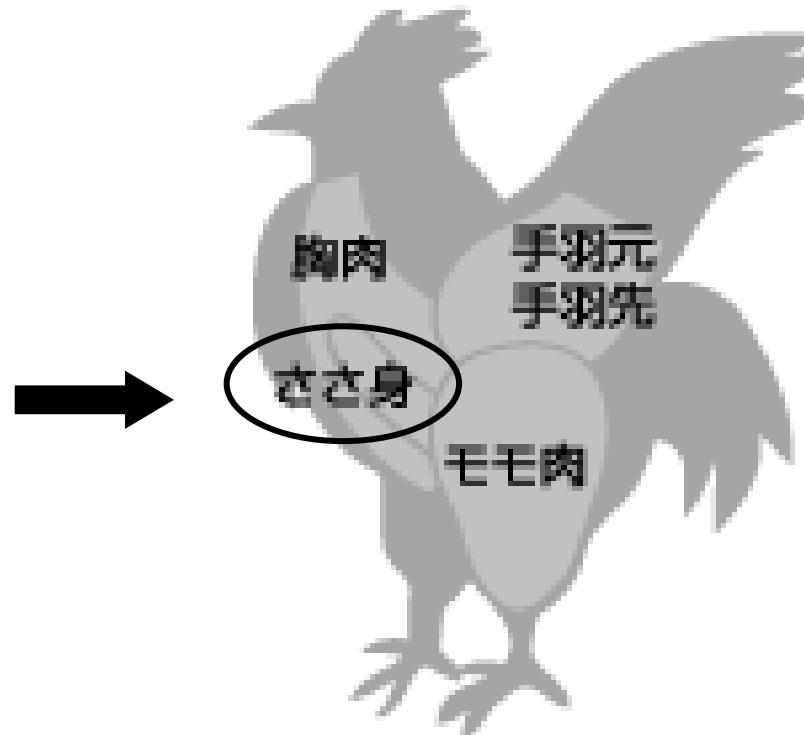
★ 6月10日(火) の献立

ひやしきつねうどん

ささみの天ぷら

いそあえ

ぎゅうにゅう



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。

上のにわとりのイラストにあるように『ささみ』は胸肉の一部です。

『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

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』だけでは筋肉などは作られません。

野菜などのビタミンも一緒に食べることで

筋肉が作られるので、バランスよく食べましょう!!