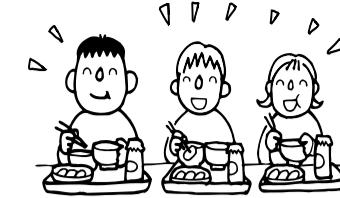
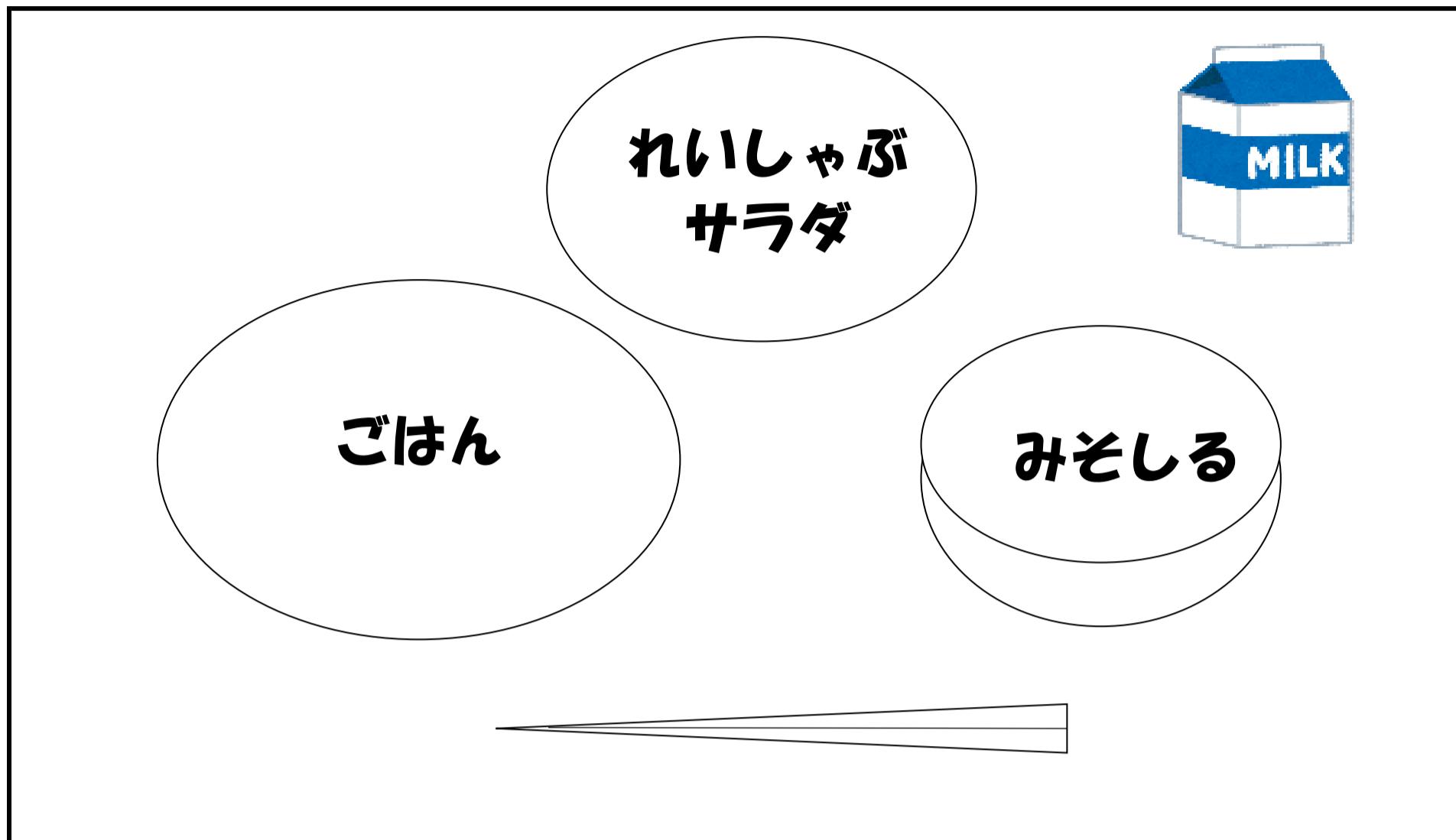


## ランチタイムだよい



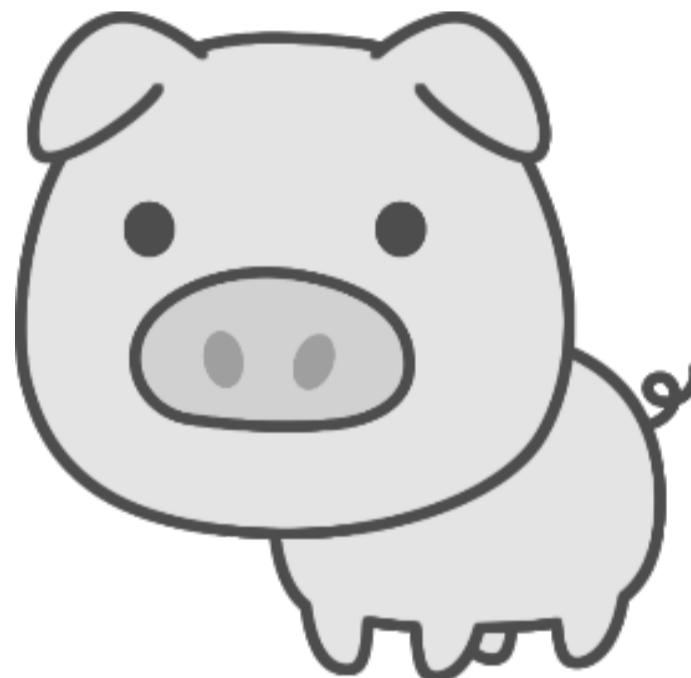
鶴指小給食室

## ★ 6月20日(金) のもりつけ



## ★ 6月20日(金) の献立

ごはん  
ぶたにくのれいしゃぶサラダ  
みそしる  
ぎゅうにゅう



今日は『豚肉』についてのクイズです。

第一問 『豚肉』は、どの栄養が一番たくさんありますか？

①血や筋肉を作る【タンパク質】 ②エネルギーになる【脂質】

③体の調子をととのえる【ビタミン】

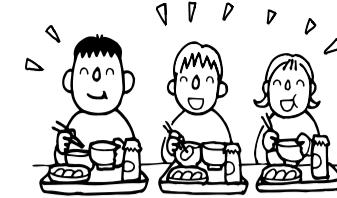
第二問 第一問の栄養のほかに大切な栄養があります。

それはなんでしょう？

①疲れを回復してくれるビタミンB1(ビーワン)

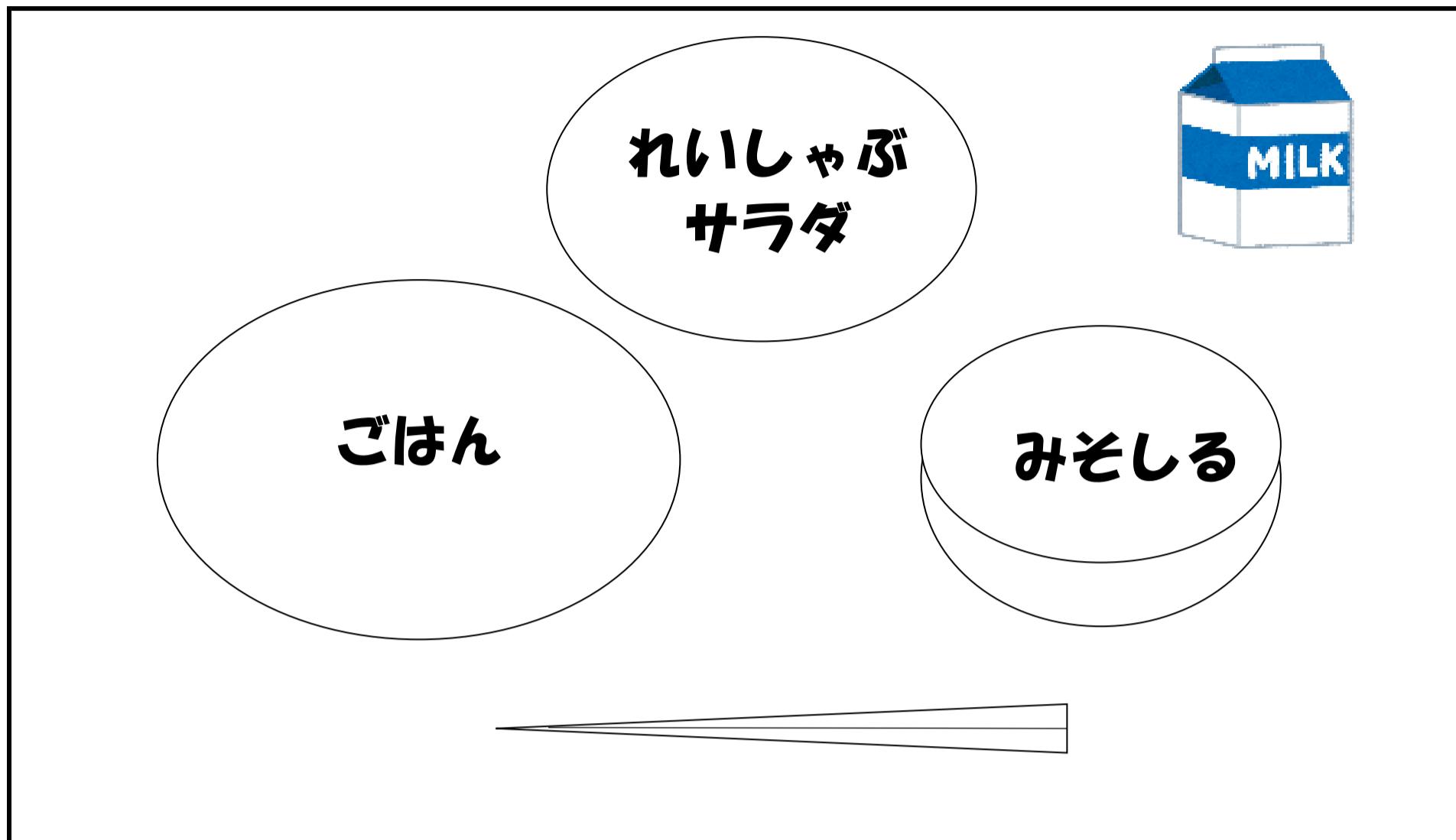
②成長を助けてくれるビタミンB2(ビーツー)

## ランチタイムだよ!



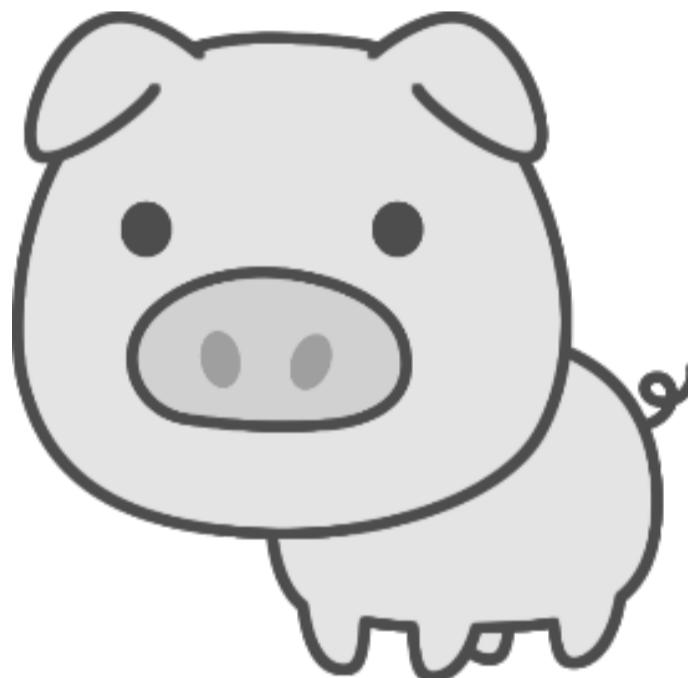
鶴指小給食室

## ★ 6月20日(金) のもりつけ



## ★ 6月20日(金) の献立

ごはん  
ぶたにくのれいしゃぶサラダ  
みそしる  
ぎゅうにゅう



## ～ 解説 ～

第一問 の答えは、①の血や筋肉を作る【タンパク質】です。

もちろん②や③も栄養がありますが、豚肉と言ったら【タンパク質】  
ということを覚えてもらえたたら、と思います。

第二問 の答えは、①と②どちらも大切です。

私たちの体は、毎日成長しています。勉強や運動をしたからだに  
しっかりと豚肉パワーを届けられるように、野菜と一緒に食べれば  
もっと元気な体がつくられます!