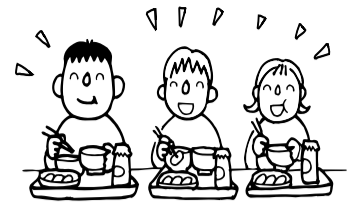


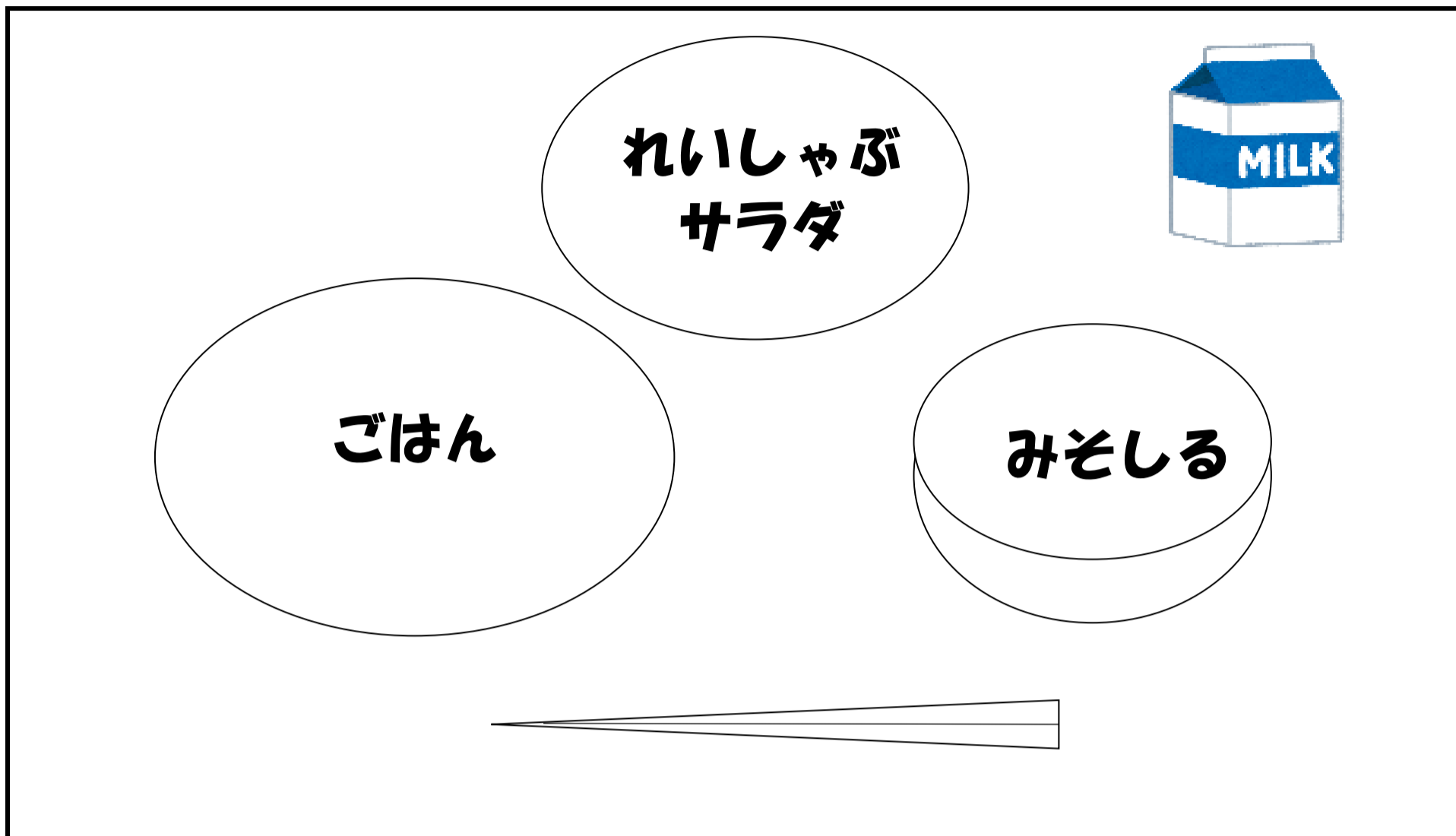
令和7年度

ランチタイムだよ



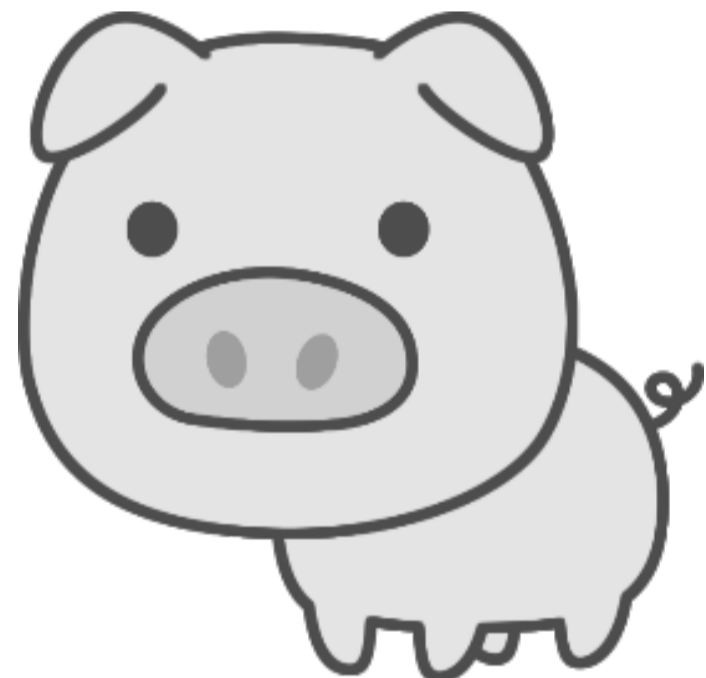
鶴指小給食室

★ 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



きょう
今日は『豚肉』についてのクイズです。

だいいちもん ぶたにく えいよう いちばん
第一問 『豚肉』は、どの栄養が一番たくさんありますか？

ち きんにく つく しつ
①血や筋肉を作る【タンパク質】 ②エネルギーになる【脂質】

からだ ちょうし
③体の調子をととのえる【ビタミン】

だいにもん だいいちもん えいよう たいせつ えいよう
第二問 第一問の栄養のほかに大切な栄養があります。

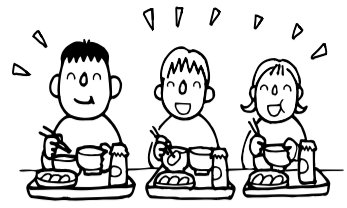
それはなんでしょう？

つか かいふく
①疲れを回復してくれるビタミンB1 (ビーワン)

せいちょう たす
②成長を助けてくれるビタミンB2 (ビーツー)

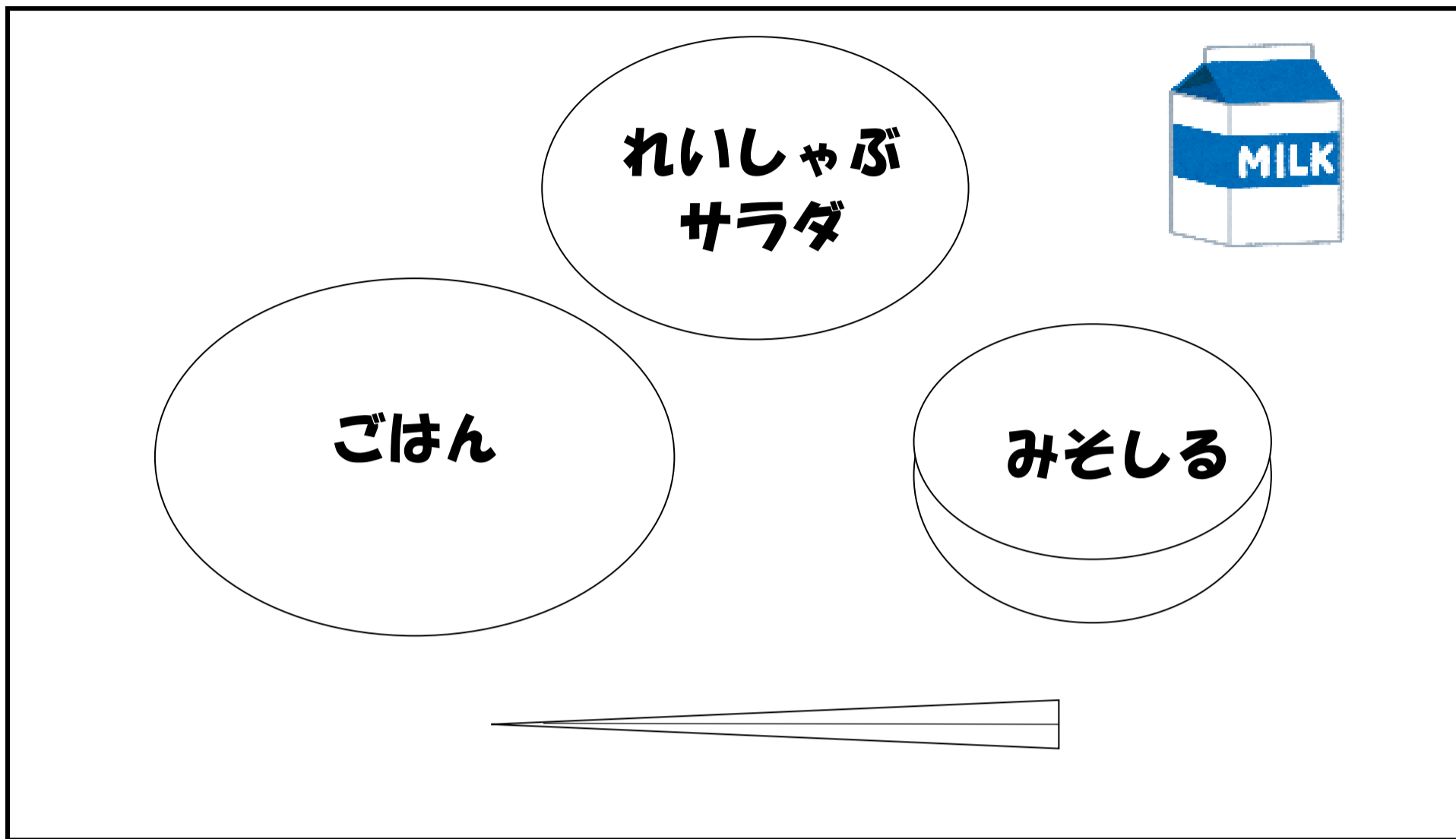
令和7年度

ランチタイムだよ



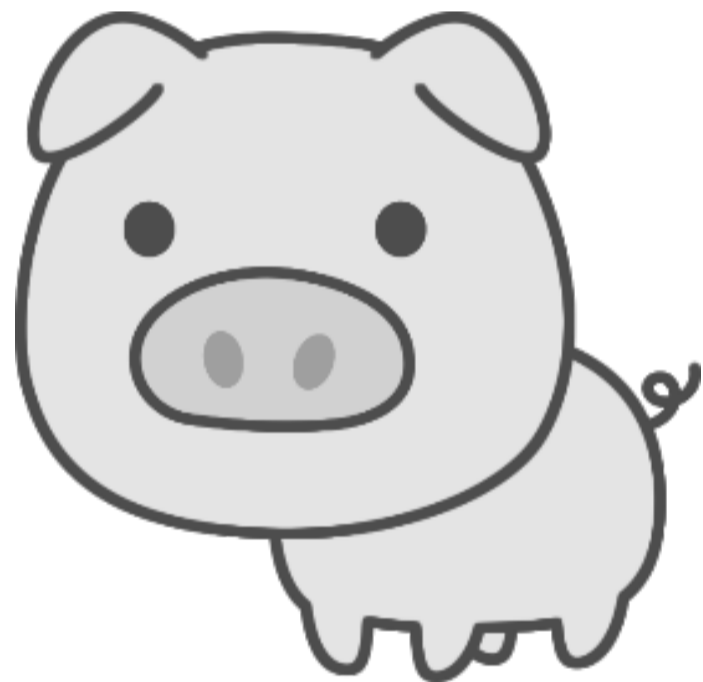
鶴指小給食室

★ 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】
ということをおぼえてもらえたら、おもいます。

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れます！