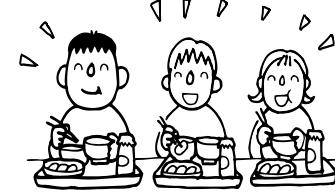


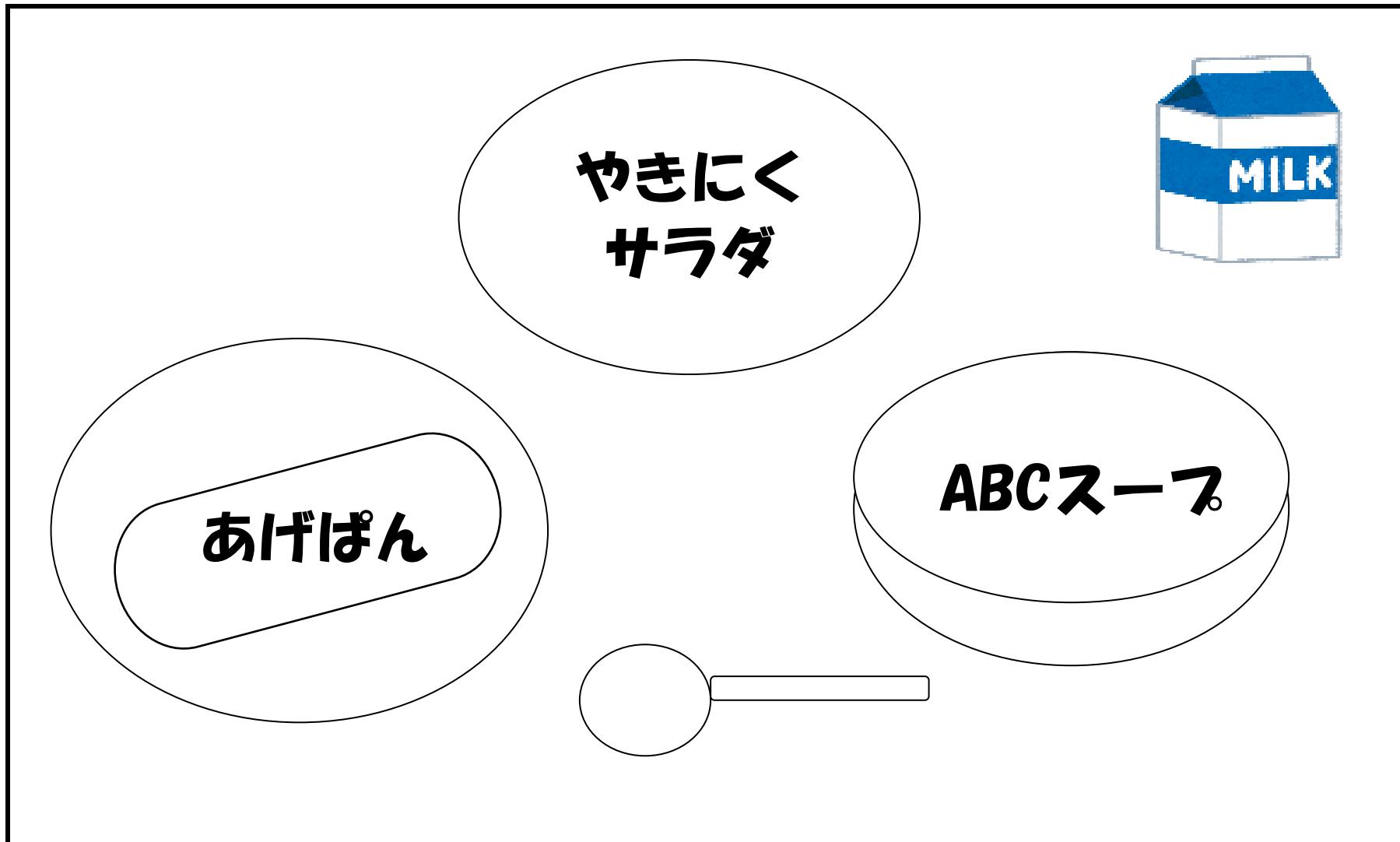
令和7年度

## ランチタイムだよい



鶴指小給食室

### ★ 7月11日(金) のもりつけ



### ★ 7月11日(金) の献立

きなこまっちゃあげパン

やきにくサラダ

ABCスープ

ぎゅうにゅう

きょう 今日は「きなこ」についてのお話です。

きなこは大豆を煎ってすりつぶし、粉状にしたものです。

大豆製品なので、たんぱく質や食物纖維、鉄分、カルシウムが  
たくさん含まれています。

筋肉をつくるもとになる他、歯や骨を丈夫にしたり、

貧血を予防したりする効果があります。

きょう か あじ 今日もよく噛んで味わっていただきましょう。