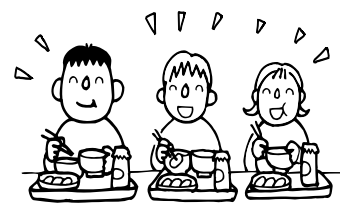


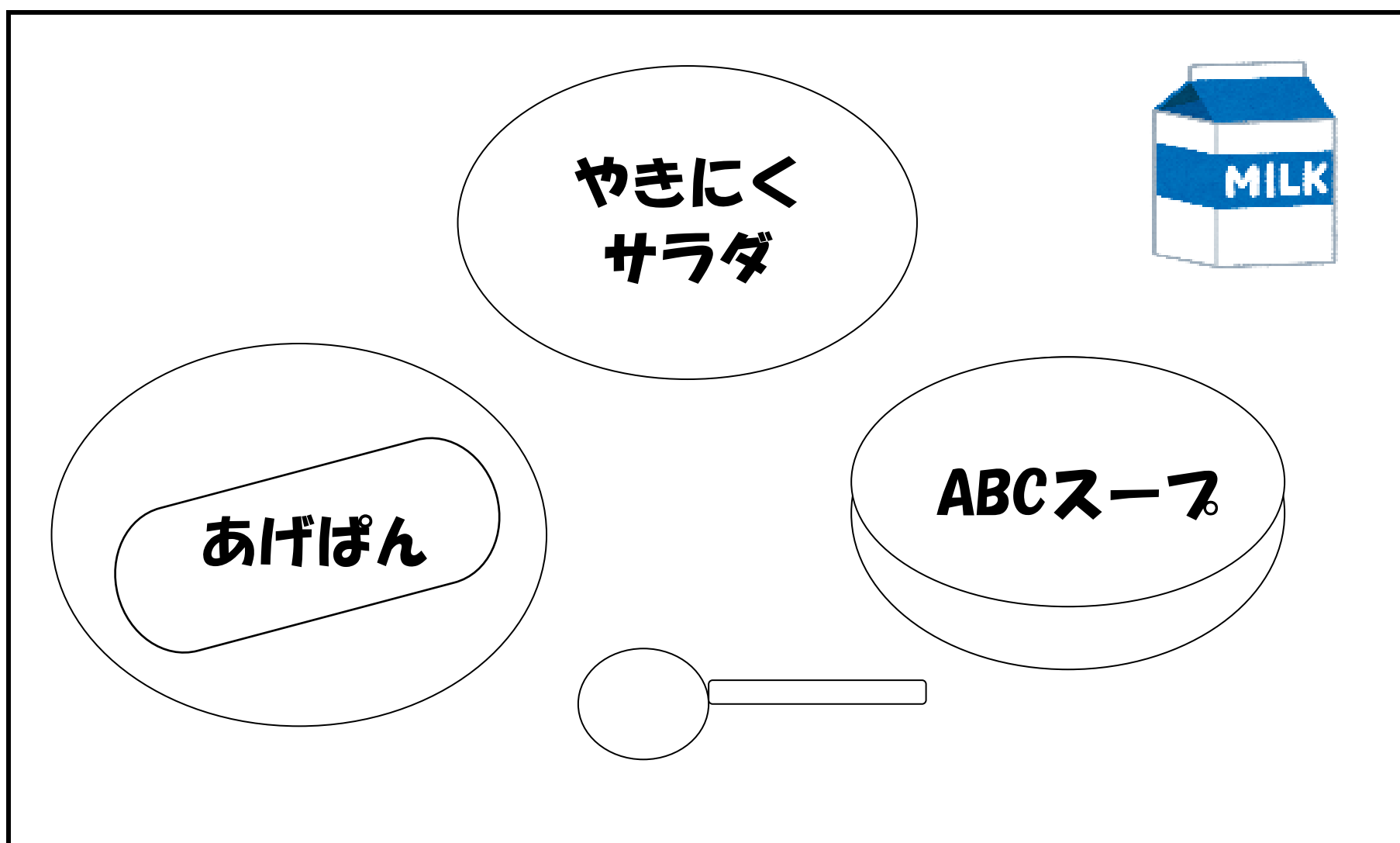
令和7年度

# ランチタイムだよ



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<sup>はなし</sup>は「きなこ」についてのお話です。

きなこは大豆<sup>だいず</sup>を煎<sup>い</sup>ってすりつぶし、粉状にしたものです。

大豆製品なので、たんぱく質や食物繊維、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 今日<sup>か</sup>もよく噛<sup>あじ</sup>んで味わっていただきましょう。