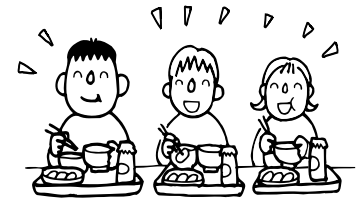


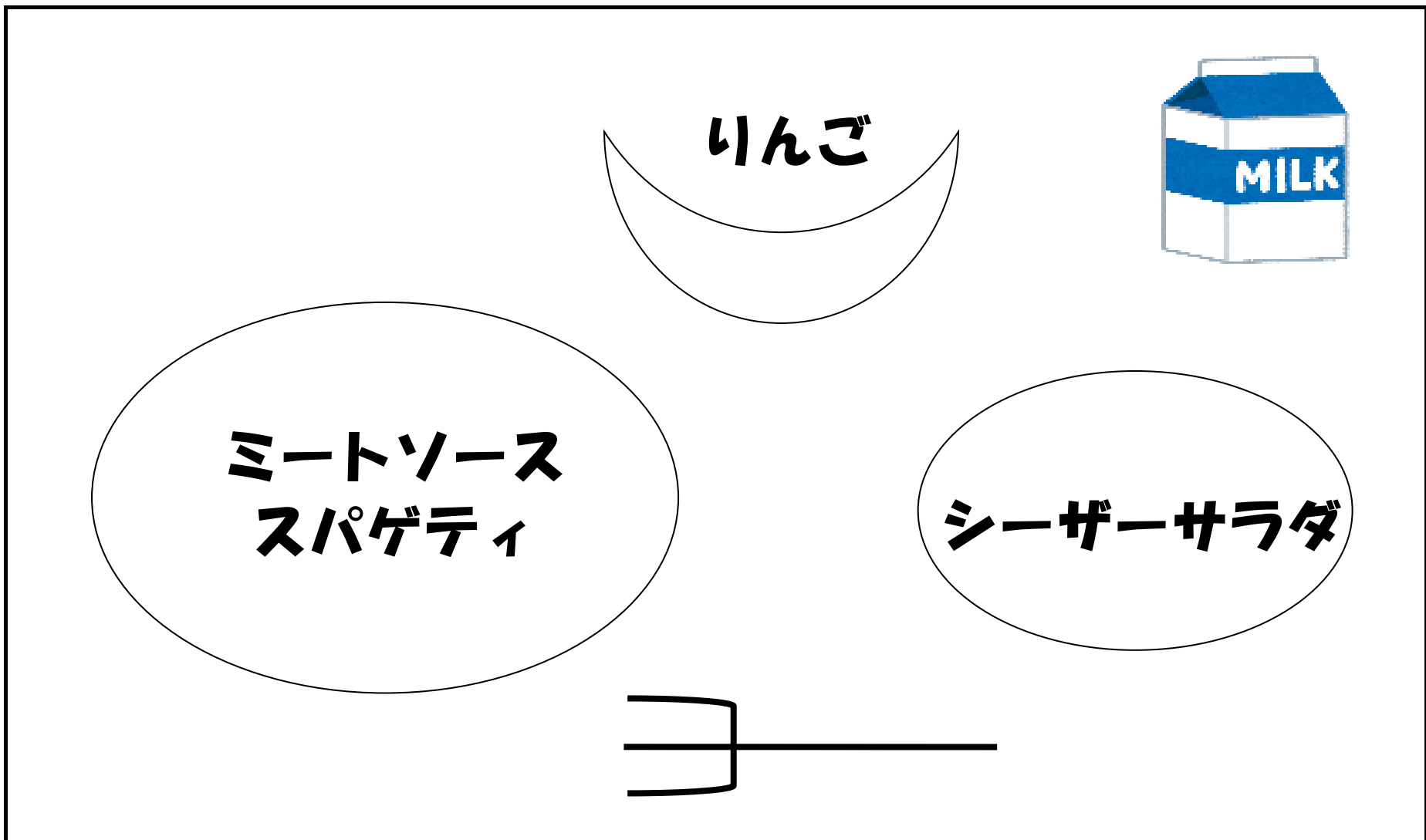
令和7年度

# ランチタイムだよ



つるさし しょうしゅうしょくしつ  
鶴指小給食室

★ 9月5日(金) のもりつけ



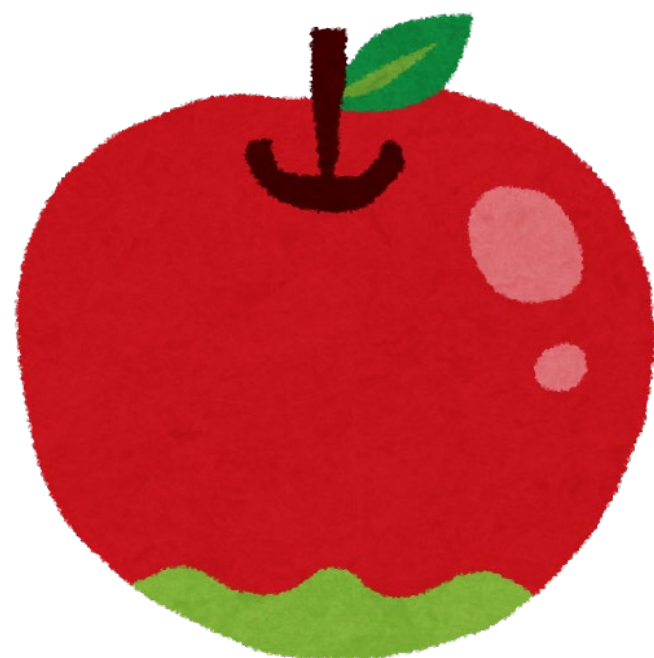
★ 9月5日(金) の<sup>こんだて</sup>献立

ミートソーススパゲティ

シーザーサラダ

<sup>くだもの</sup>果物(りんご)

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳



<sup>きょう</sup>今日は「りんご」についての<sup>はなし</sup>お話です。

りんごは、お<sup>なか</sup>腹の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整えたり、<sup>ひんけつ</sup>貧血を<sup>よぼう</sup>予防したりと、

<sup>はばひろ</sup>幅広い<sup>こうか</sup>効果を持<sup>も</sup>っている<sup>えいようか</sup>栄養価の<sup>たか</sup>高い<sup>た</sup>食<sup>もの</sup>べ物です。

特にりんごの<sup>かわ</sup>皮の<sup>ちか</sup>近くには、<sup>えいようぶん</sup>栄養分が<sup>ぎゅっ</sup>ぎゅっと<sup>つま</sup>つまっている<sup>ので</sup>ので、

<sup>かわ</sup>皮ごと<sup>まる</sup>丸か<sup>じり</sup>じりすると、より<sup>えいよう</sup>栄養を<sup>と</sup>摂ることが<sup>でき</sup>できます。

<sup>た</sup>食べ<sup>ひと</sup>られる<sup>かわ</sup>人は<sup>た</sup>ぜひ<sup>まで</sup>皮まで<sup>た</sup>食べて<sup>みて</sup>みてください。

<sup>きょう</sup>今日もよく<sup>か</sup>噛んで<sup>あじ</sup>味わって<sup>いた</sup>いただき<sup>まし</sup>ましょう。