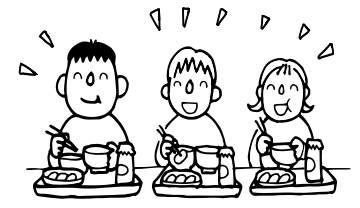


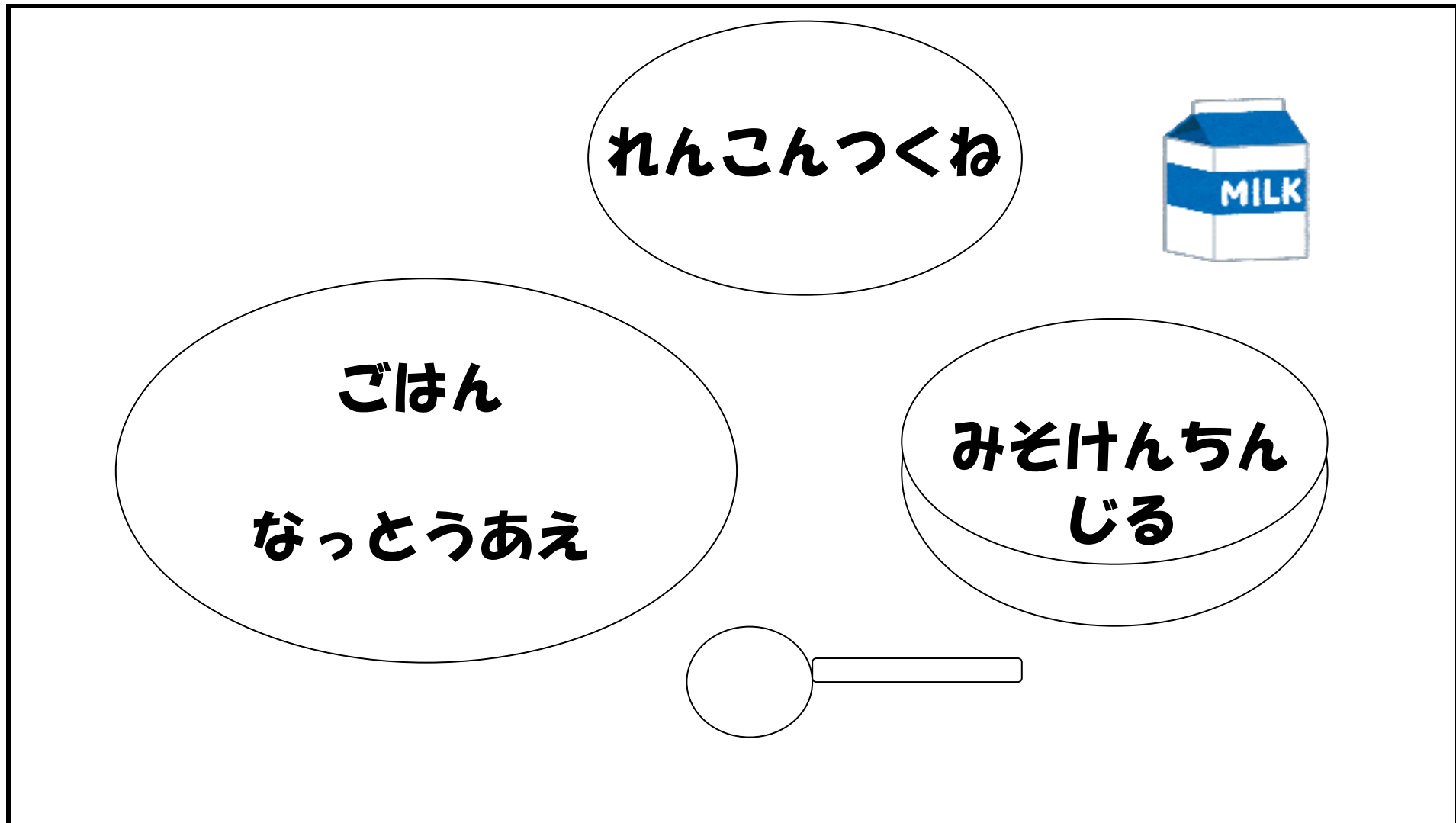
令和7年度

# ランチタイムだよ



つるさし しょきゅうしょくしつ  
鶴指小給食室

★ 11月19日(水) のもりつけ



★ 11月19日(水) の<sup>こんだて</sup>献立

ごはん

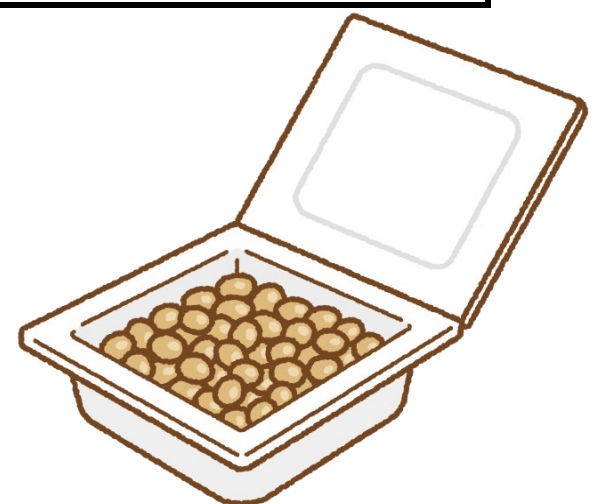
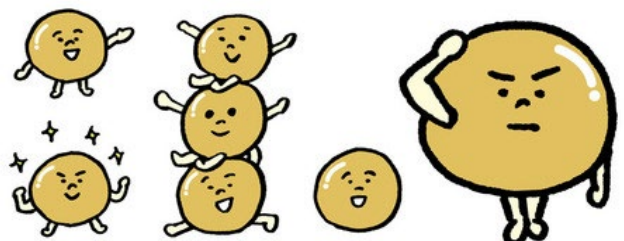
れんこんつくね

なっとうあえ

みそけんちん汁<sup>じる</sup>

牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

大豆①



きょう 今日、<sup>なっとう</sup>『納豆』にまつわる クイズです。

『納豆』は、<sup>わたし</sup>私たちが<sup>けが</sup>怪我をした<sup>とき</sup>時に出る

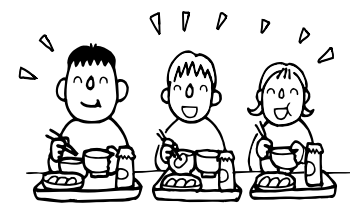
<sup>ち</sup>血を<sup>と</sup>止めてくれるビタミンが<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれています。

そのビタミンは、なんでしょう？

①ビタミンD ②ビタミンA ③ビタミンK ④ビタミンE

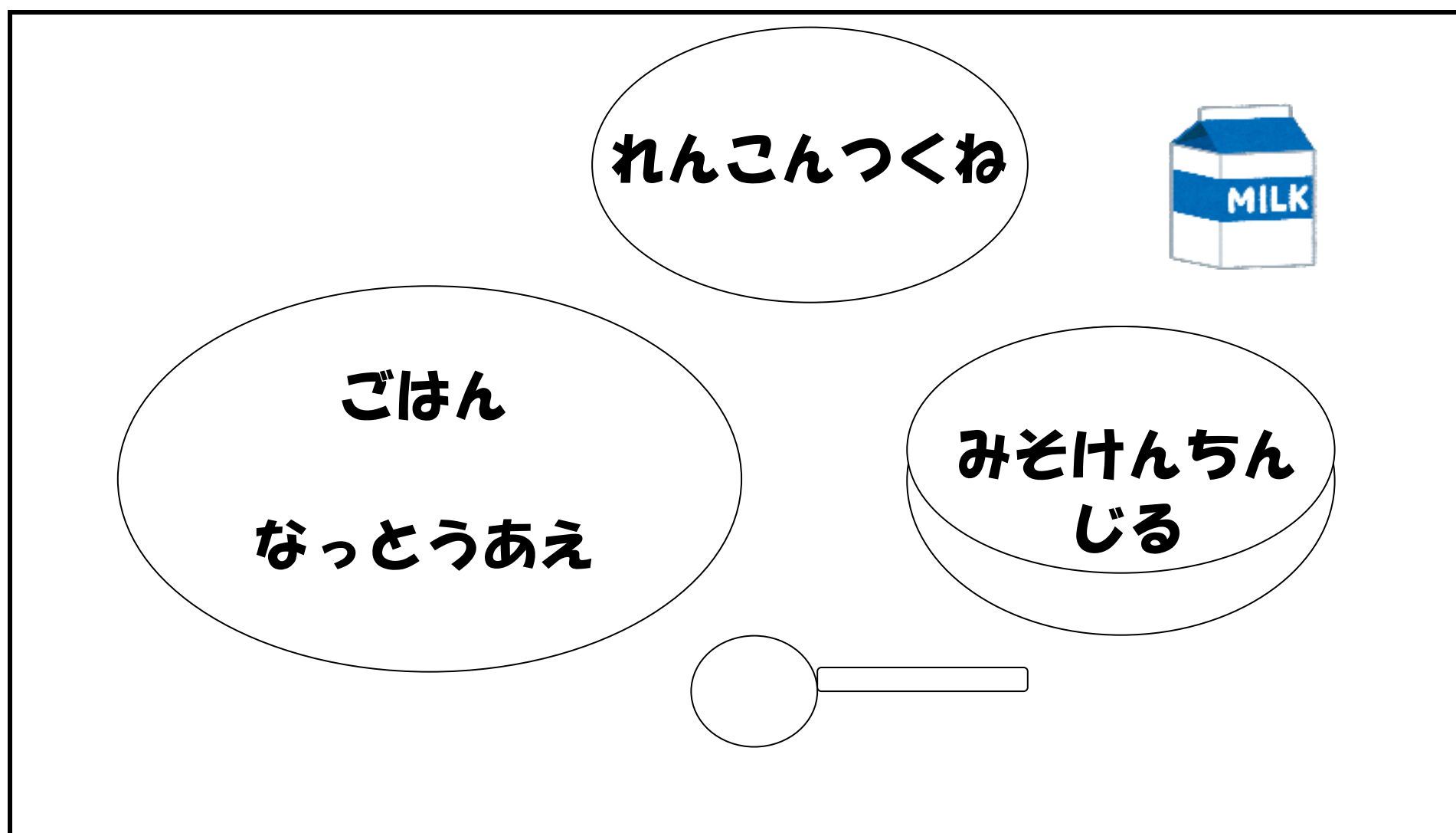
令和7年度

# ランチタイムだよ



つるさし しょきゅうしょくしつ  
鶴指小給食室

★ 11月19日(水) のもりつけ



★ 11月19日(水) の<sup>こんだて</sup>献立

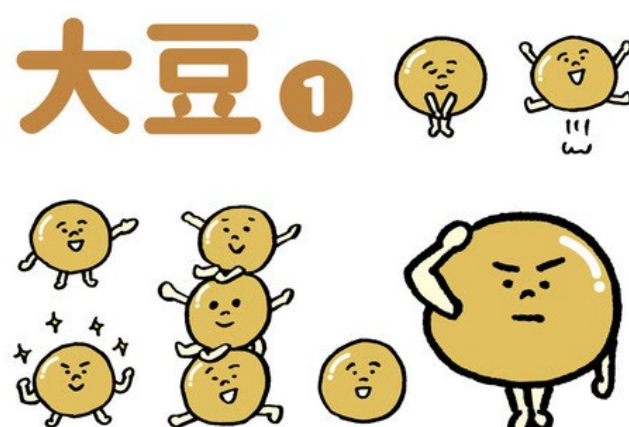
ごはん

れんこんつくね

なっとうあえ

みそけんちん<sup>じる</sup>汁

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳



<sup>せいかい</sup>正解は、③のビタミンKです。

ビタミンKは、<sup>けつえき</sup>血液を<sup>かた</sup>固める<sup>ちから</sup>力が あります。

<sup>ほか</sup>他にも、カルシウムを<sup>ほね</sup>骨にくっつける力を<sup>ちから</sup>促進させる<sup>そくしん</sup>働きがあります。<sup>はたら</sup>

<sup>せいちようき</sup>成長期には<sup>か</sup>欠かせない<sup>たいせつ</sup>大切なビタミンなので、

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳とあわせて<sup>せつしゅ</sup>摂取してほしい<sup>えいようそ</sup>栄養素です。

<sup>きょう</sup>今日もよく<sup>か</sup>噛んで<sup>あじ</sup>味わっていただきますよう。