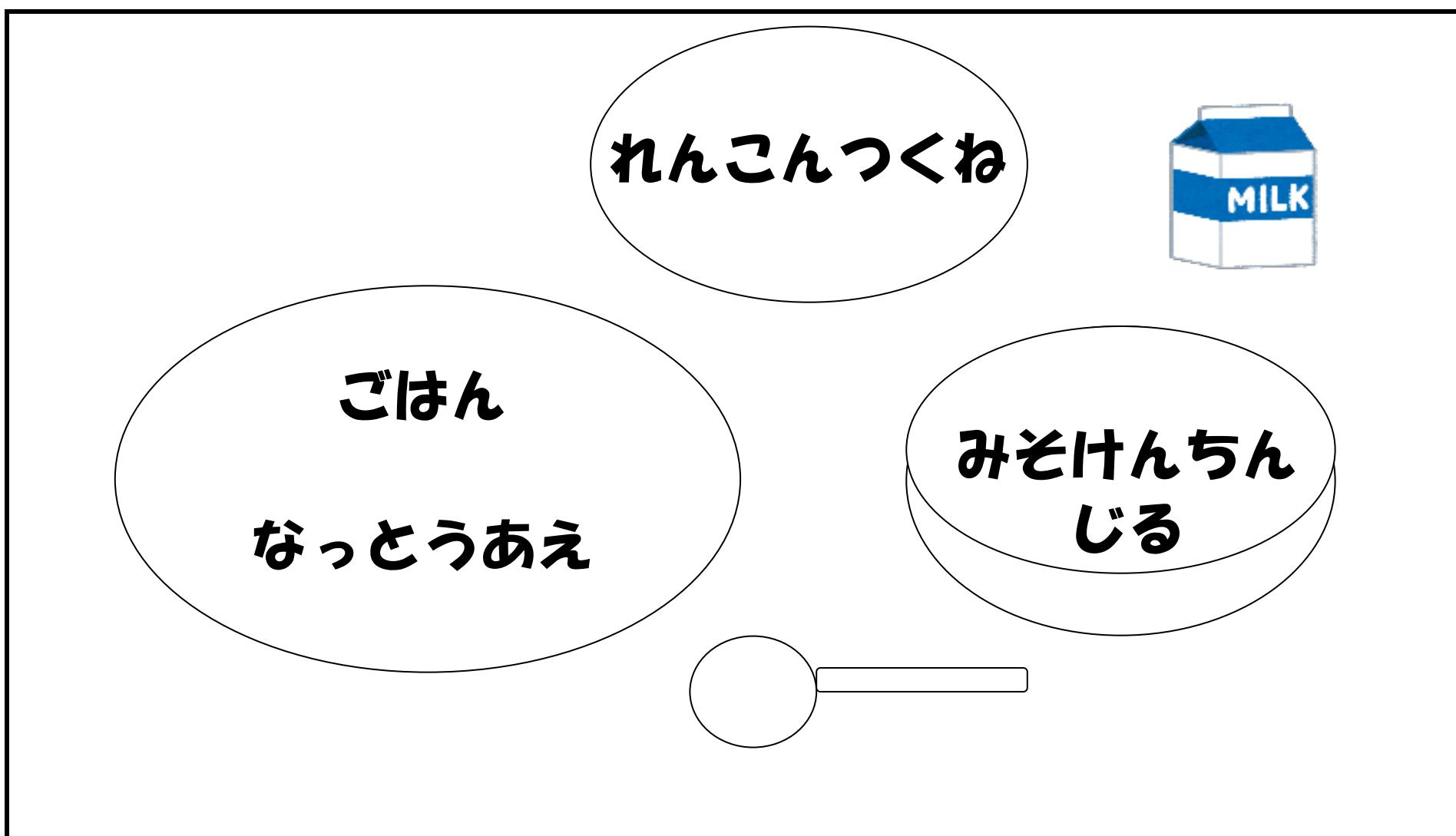


令和7年度

ランチタイムだよ!



★ 11月19日(水) のもりつけ



★ 11月19日(水) の献立

ごはん

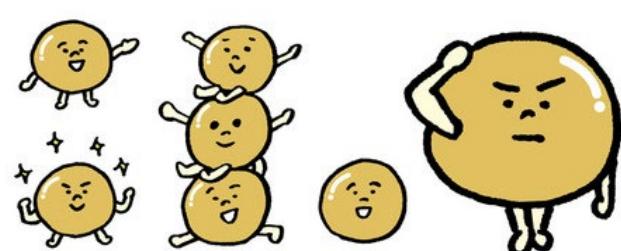
れんこんつくね

なっとうあえ

みそけんちん汁

牛乳

大豆①



今日は、『納豆』にまつわる クイズです。

『納豆』は、私たちが怪我をした時に出る

血を止めてくれるビタミンが多く含まれています。

そのビタミンは、なんでしょう？

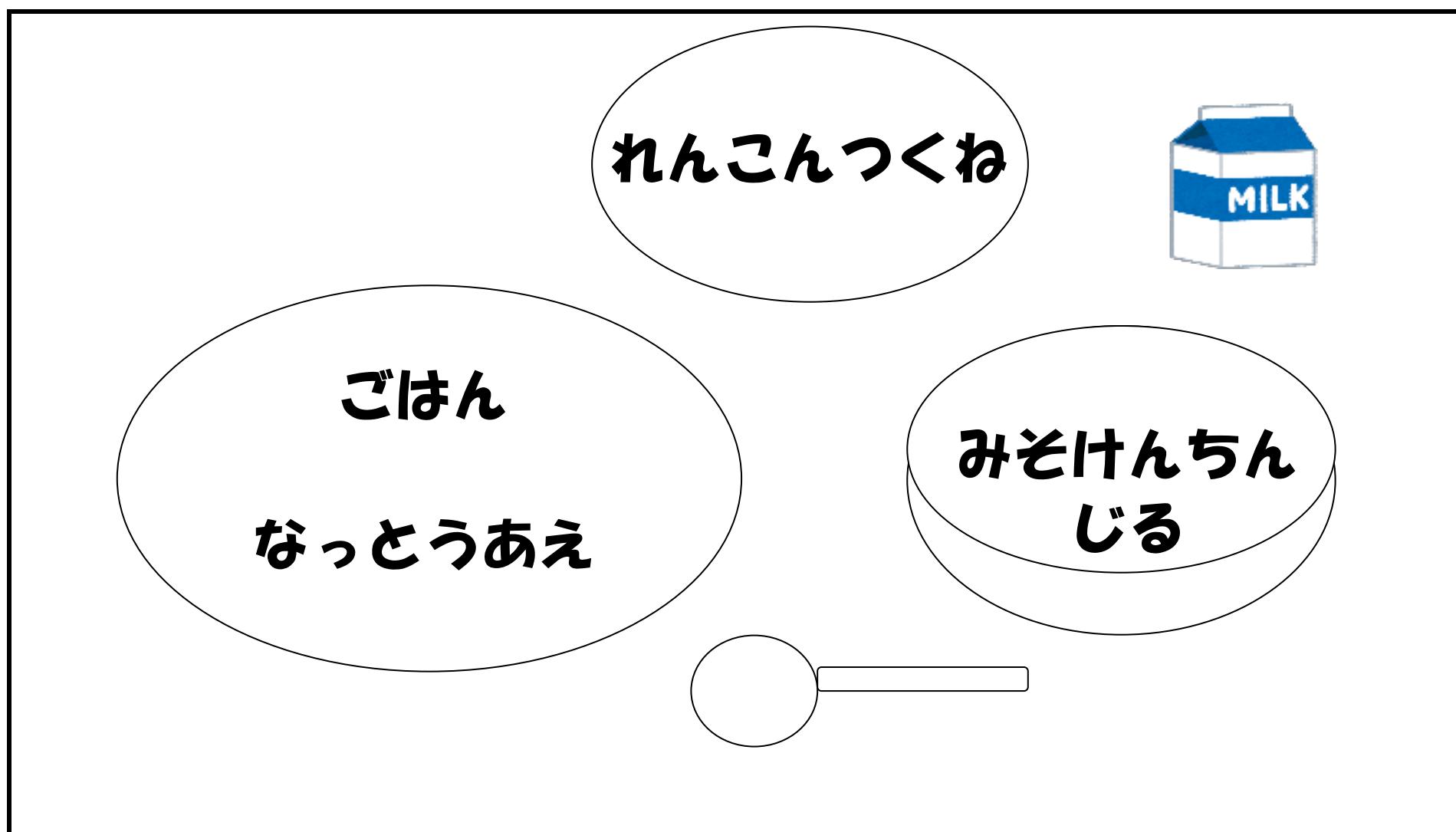
- ①ビタミンD ②ビタミンA ③ビタミンK ④ビタミンE

令和7年度

ランチタイムだよ!

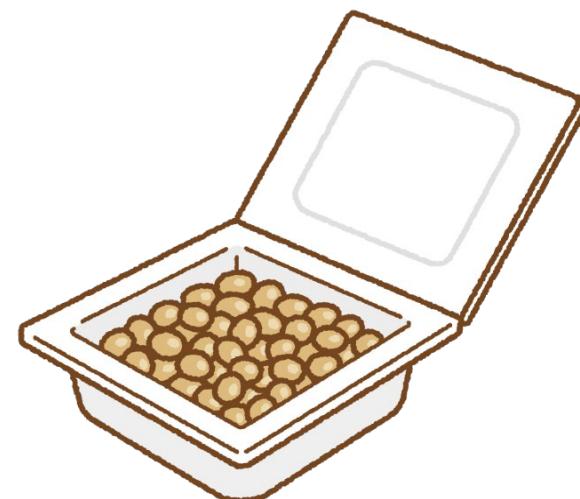
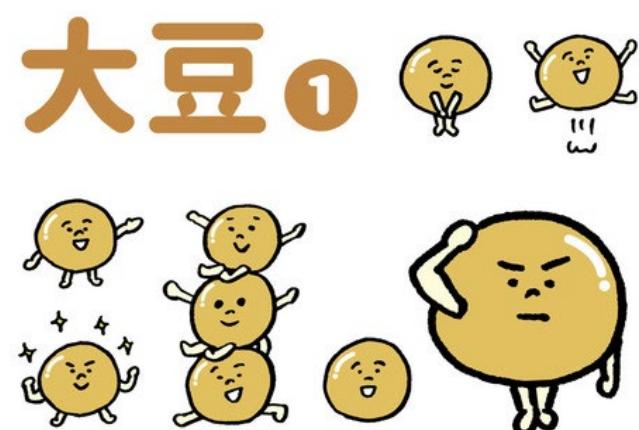


★ 11月19日(水) のもりつけ



★ 11月19日(水) の献立

ごはん
れんこんつくね
なっとうあえ
みそけんちん汁
牛乳



正解は、③のビタミンKです。

ビタミンKは、血液を固める力が あります。

他にも、カルシウムを骨にくっつける力を促進させる働きがあります。

成長期には欠かせない大切なビタミンなので、

牛乳とあわせて摂取してほしい栄養素です。

今日もよく噛んで味わっていただきましょう。