

令和7年度

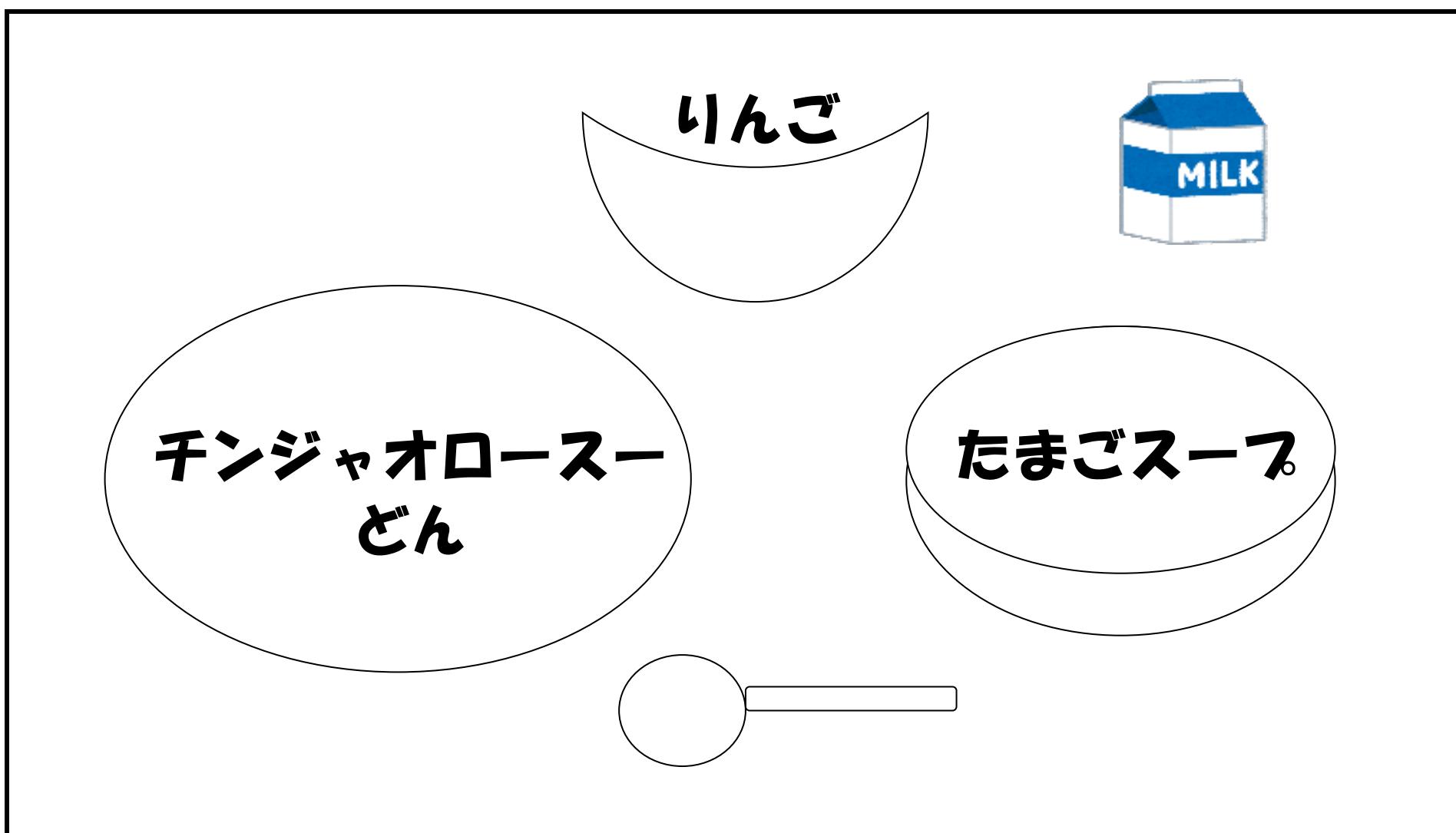
## ランチタイムだよ!



つるさし しょきゅうしょくしつ

鶴指小給食室

★ 11月20日(木) のもりつけ



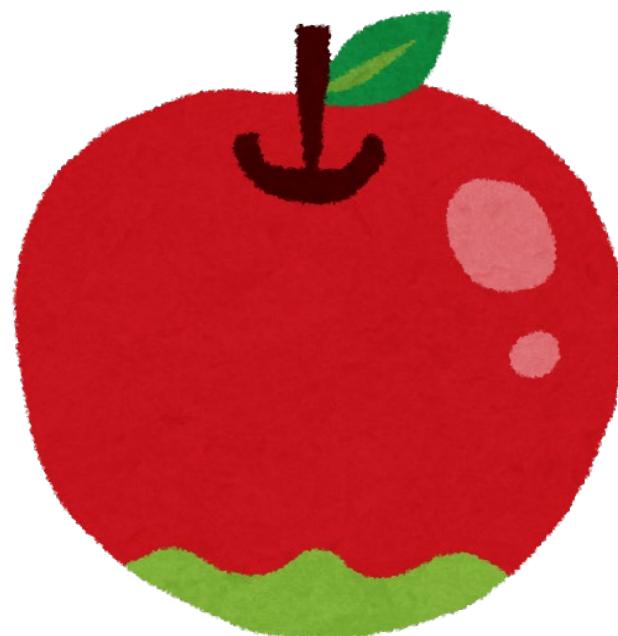
★ 11月20日(木) の献立

チンジャオロースー丼

たまごスープ

くだもの  
果物 (りんご)

ぎゅうにゅう  
牛乳



きょう  
今日はりんごについてのお話です。

りんごの生産量は青森県が半分以上を占めていて、

長野県、岩手県、山形県など、北の地域で多く栽培されています。

これは、りんごの栽培に適した涼しい気候であるからです。

りんごには食物纖維やミネラルが豊富に含まれており、

お腹の調子を整えたり、貧血を予防したりとたくさんの効果があります。

今日もよく噛んで味わっていただきましょう。