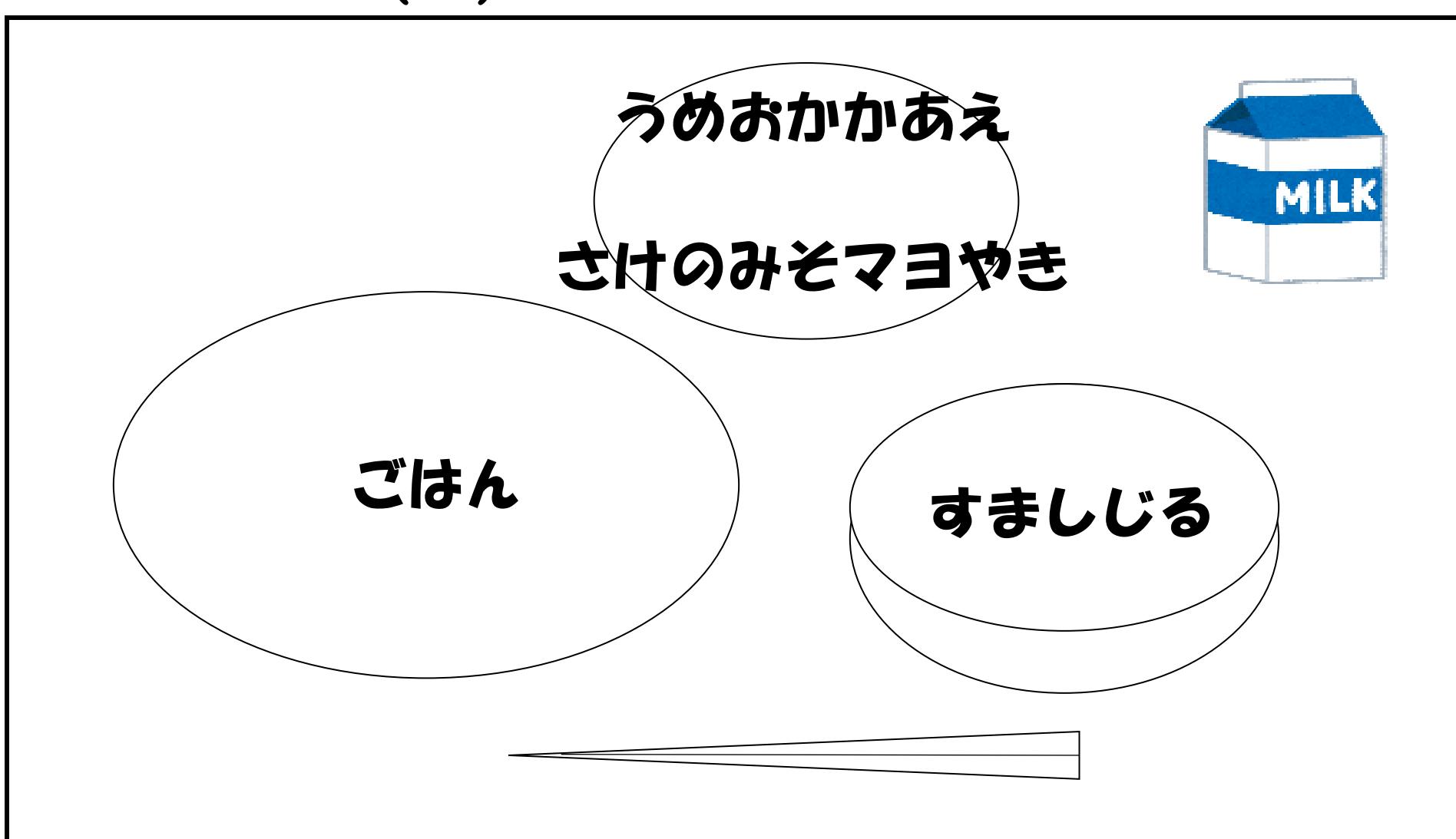


令和7年度

## ランチタイムだよ!



### ★ 12月12日(金) のもりつけ



### ★ 12月12日(金) の献立

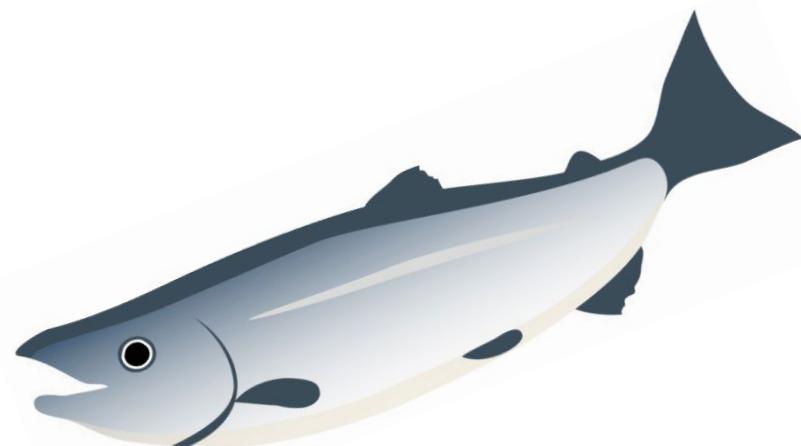
ごはん

鮭の味噌マヨネーズ焼き

ほうれん草のうめおかかあえ

すまし汁

牛乳



今日は、『鮭』と『ほうれん草』についての クイズです。

第一問 『鮭』には、私たちに大事な栄養があります。

さてそれは、どんな栄養でしょう？

①筋肉や骨をつくる【たんぱく質】

②骨を強くする【ビタミンD】



第二問 『ほうれん草』は とある重要な栄養があります。

さてそれは、なんでしょう？

①実は、筋肉や骨を作る【たんぱく質】がある

②私たちの血をつくる 【鉄分】がある。

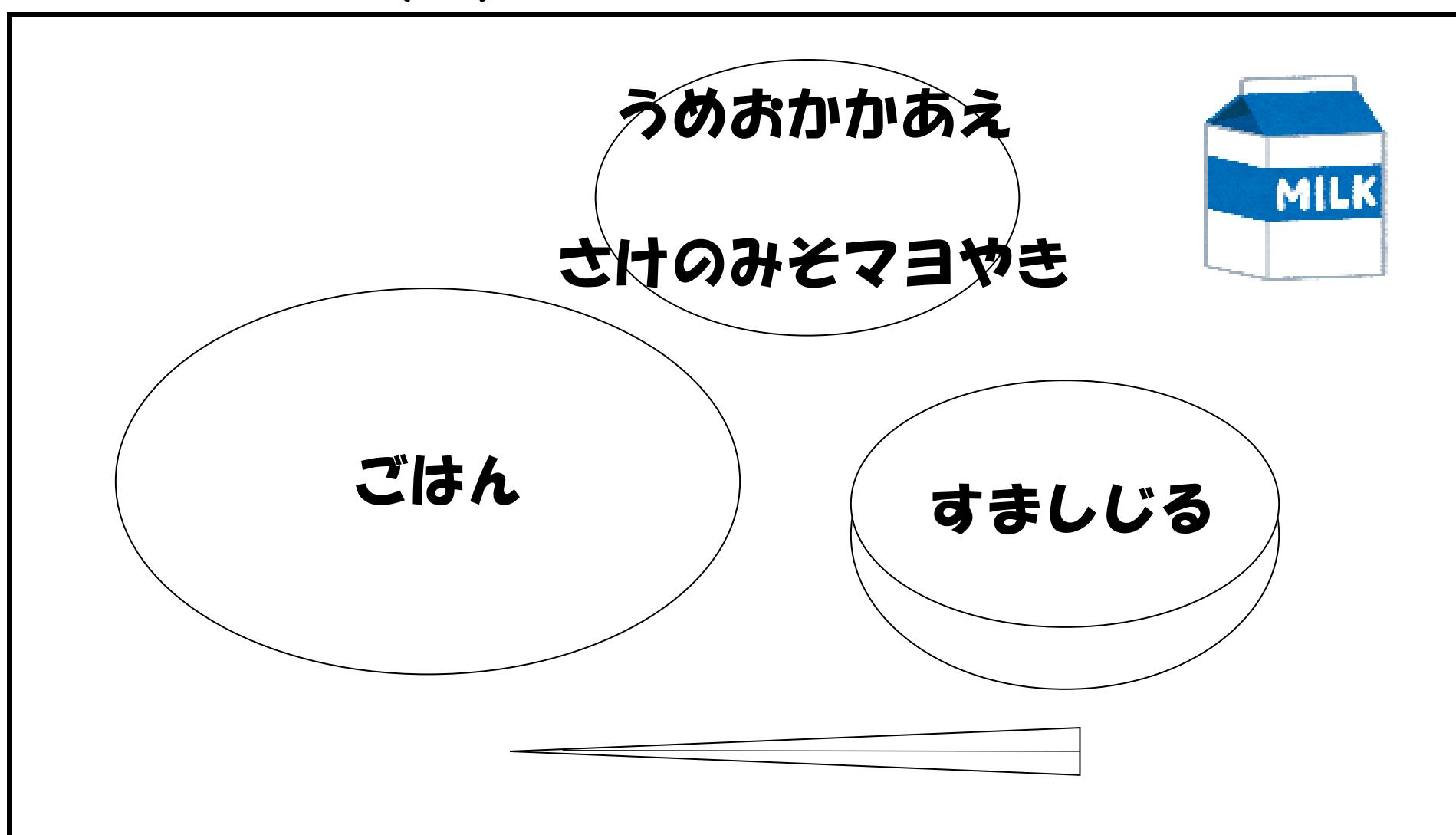
令和7年度

## 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

### ★ 12月12日(金) のもりつけ



### ★ 12月12日(金) の献立

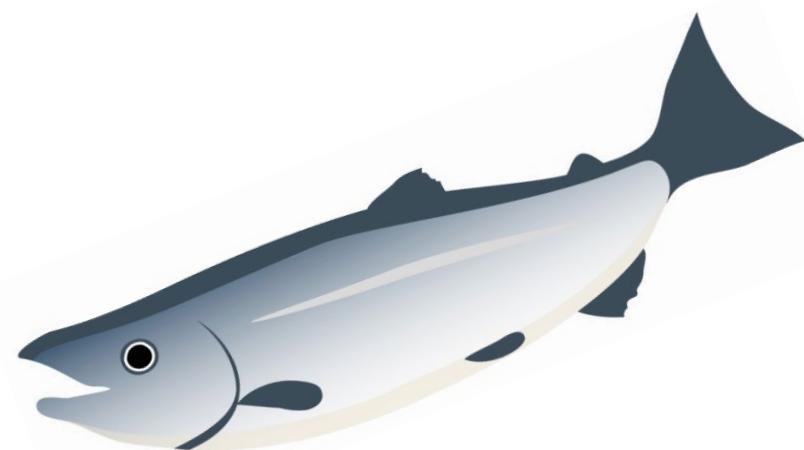
ごはん

鮭の味噌マヨネーズ焼き

ほうれん草のうめおかかあえ

すまし汁

牛乳



第一問は、①と② 両方正解です。

鮭は、私たちに大切な【タンパク質】はもちろんありますが、

【ビタミンD】は、骨を強くする働きもあり、私たちにとってとても大事な栄養です。

第二問の正解は、②の私たちの血をつくる【鉄分】がある。です。

【鉄分】は、レバーや牛乳にも含まれていますが、

ほうれん草も【鉄分】が含まれています。

