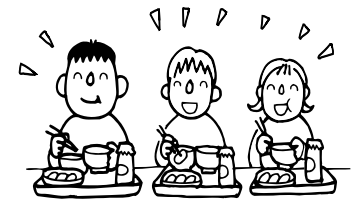


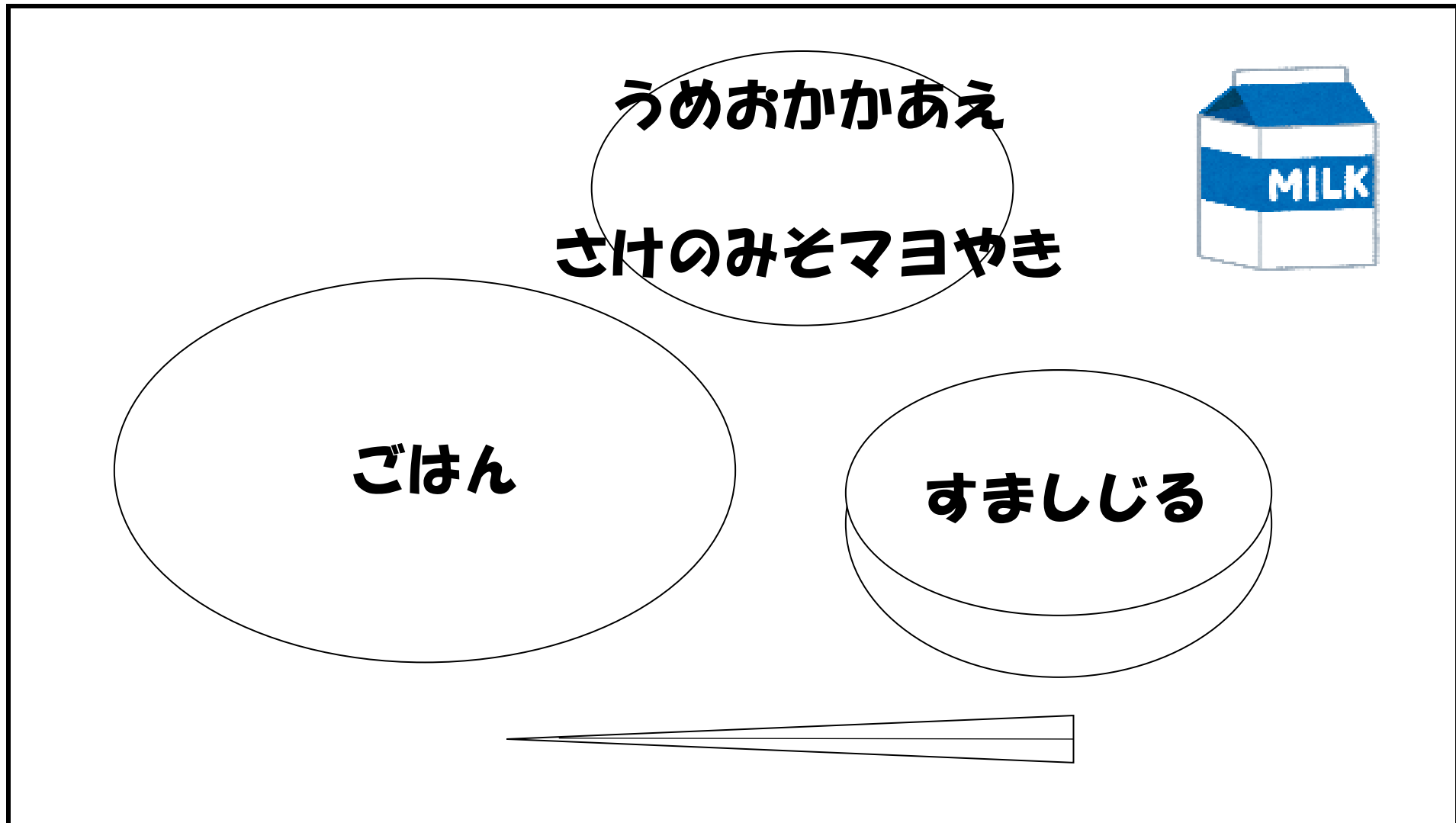
令和7年度

ランチタイムだよ



つるさし しよきゅうしょくしつ
鶴指小給食室

★ 12月12日(金) のもりつけ



★ 12月12日(金) の献立

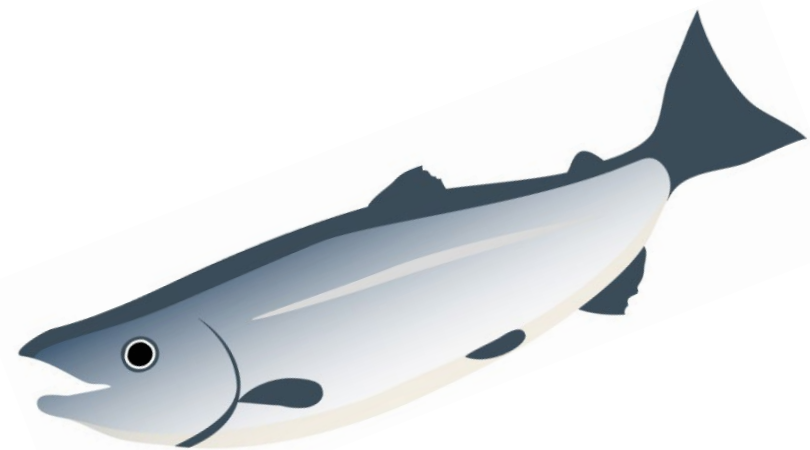
ごはん

さけのみそマヨネーズ焼き

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

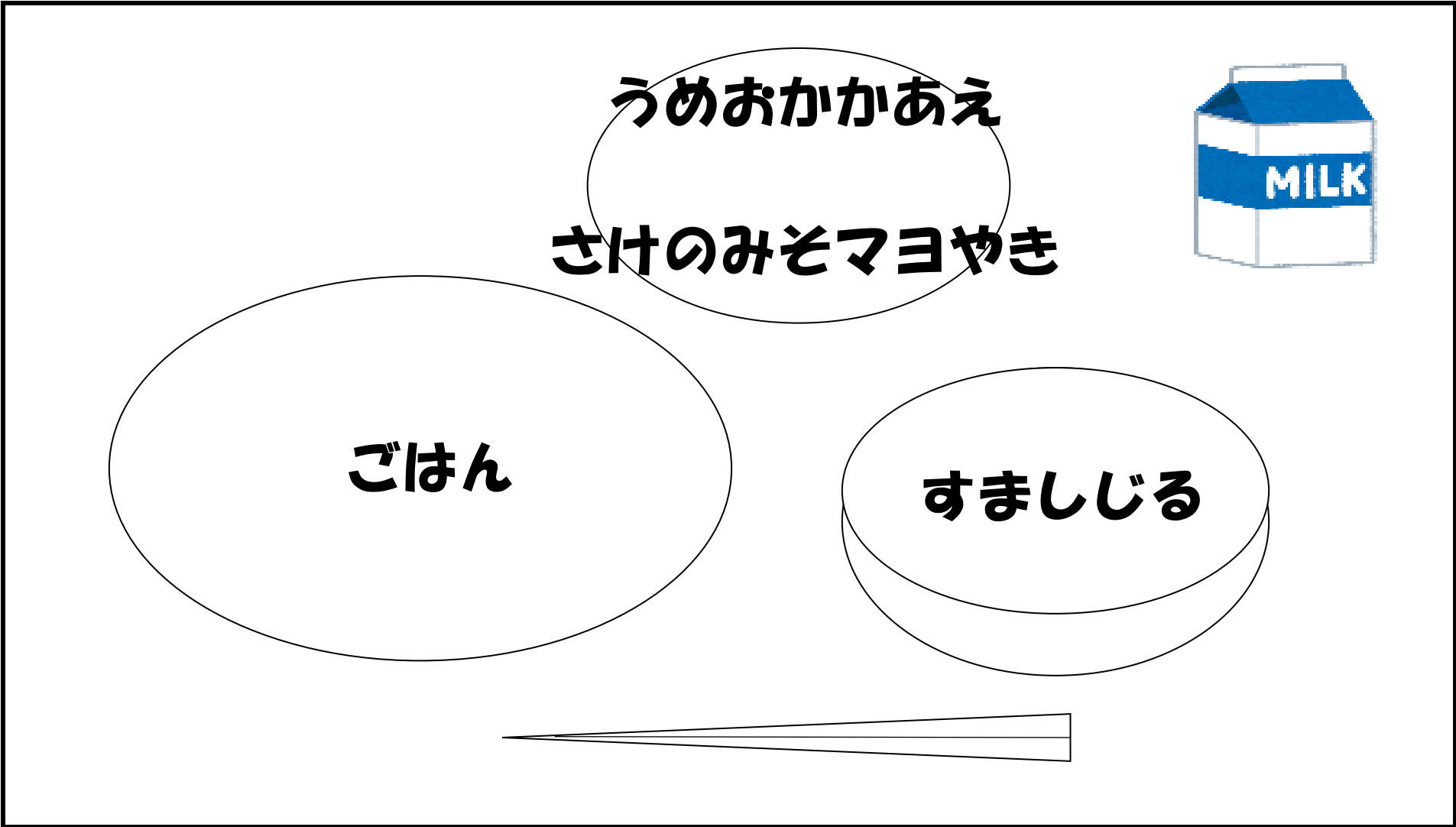
②私たちの血をつくる【鉄分】がある。



ランチタイムだよ

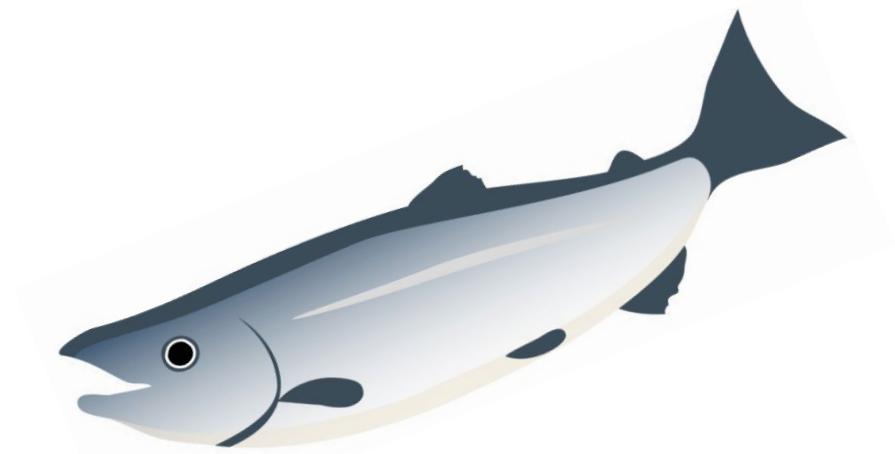


★ 12月12日(金) のもりつけ



★ 12月12日(金) の献立

ごはん
さけ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。

