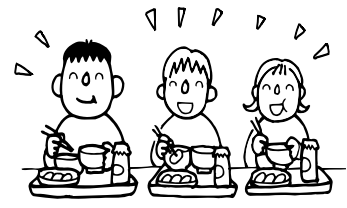


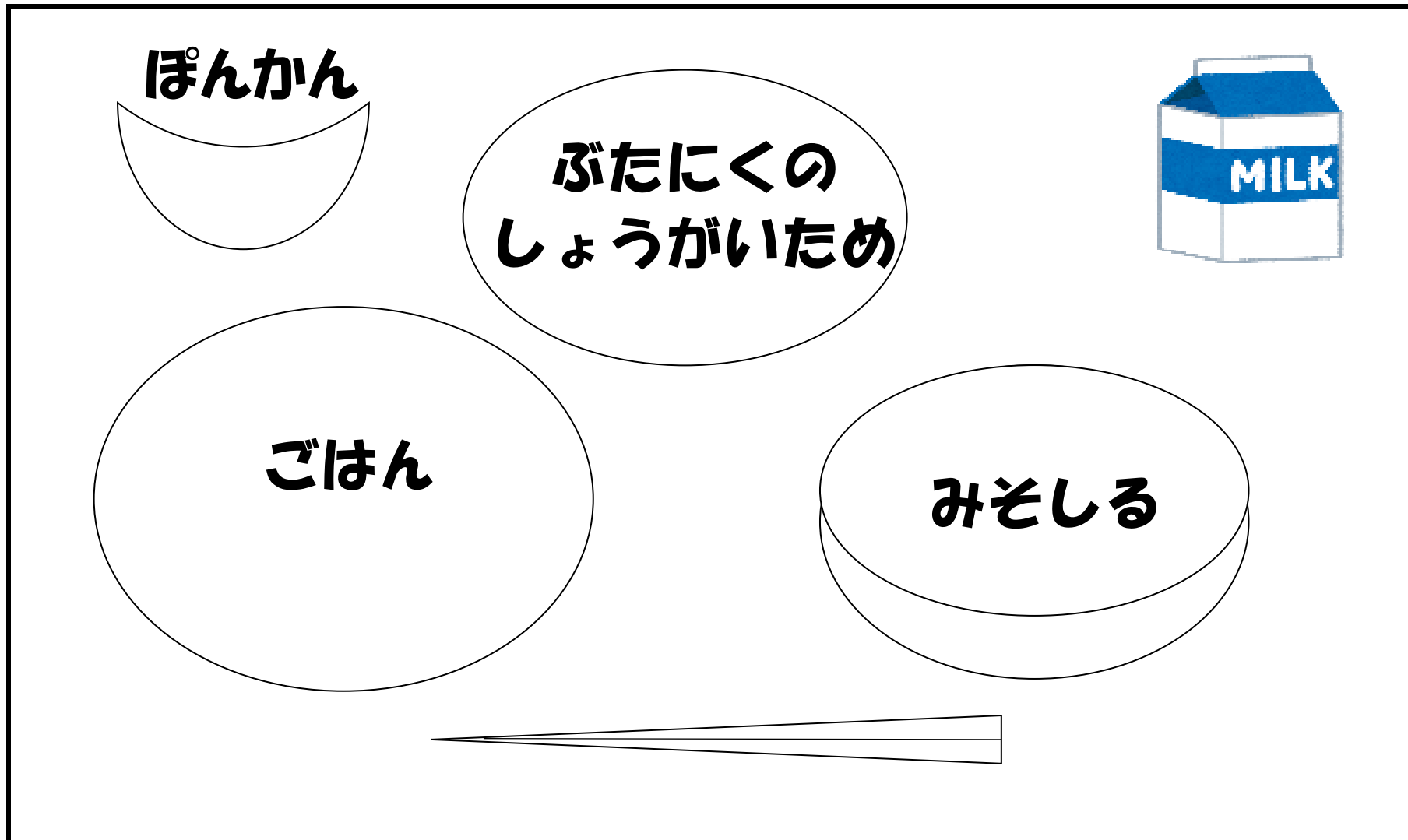
令和7年度

# ランチタイムだよ



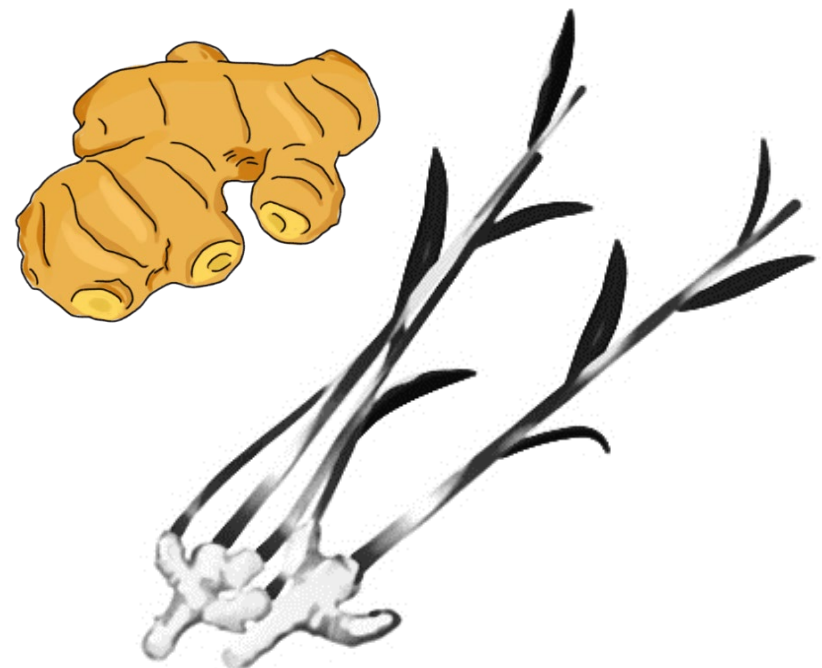
鶴指小給食室

★ 1月19日(月) のもりつけ



★ 1月19日(月) の献立

ごはん  
ぶたにくのしょうがいため  
みそしる  
くだもの(ぽんかん)  
ぎゅうにゅう



きょう しょうが はなし  
今日は、『生姜』についてのお話です。

いた もの つか しょうが えいようそ  
炒め物に使われている『生姜』の栄養素である

【ショウガオール】は、た 食べることで からだ うちがわ  
体の内側から

ねつ はっせい たいおん じょうしょう からだ あたた  
熱を発生し 体温上昇をうながし 体を温めてくれます。

まだまださむ ひ つづ あたた ふくそう てあら  
まだまだ寒い日が続きます。暖かい服装と、手洗いうがい

そして、えいよう た もの た  
そして、栄養のある食べ物を食べて

げんき からだ  
元気な体をつくりましょう!!