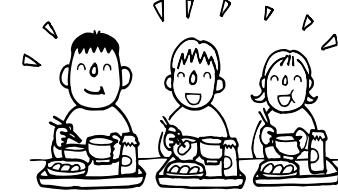


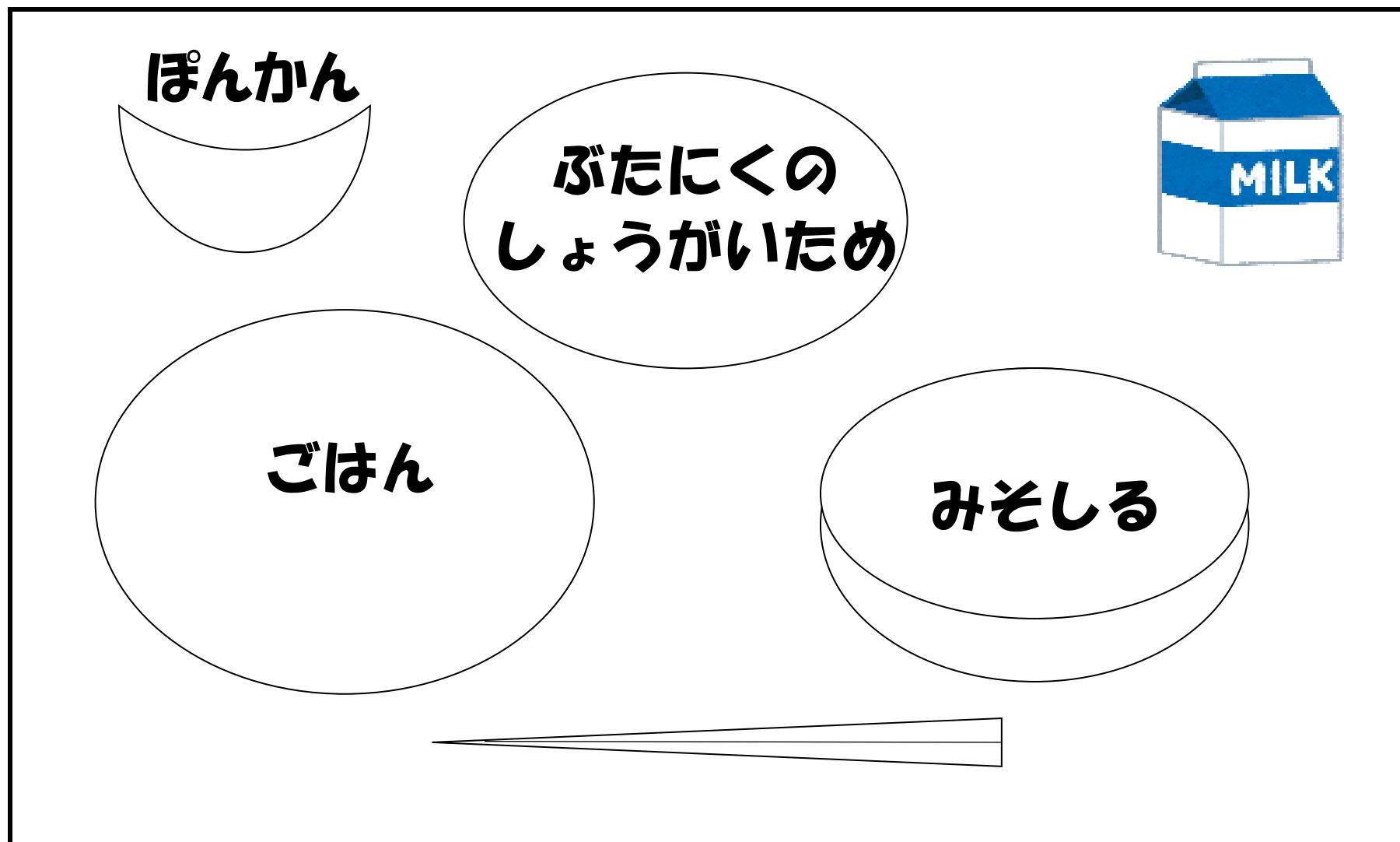
令和7年度

ランチタイムだよい



鶴指小給食室

★ 1月19日(月) のもりつけ



★ 1月19日(月) の献立

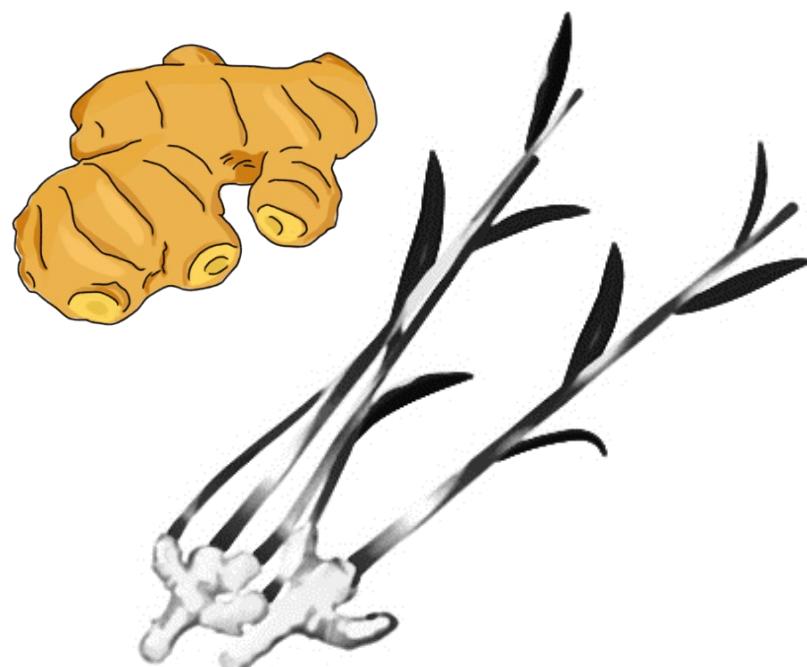
ごはん

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



今日は、『生姜』についての お話しです。

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、食べることで 体の内側から

熱を発生し 体温上昇をうながし 体を温めてくれます。

まだまだ寒い日が続きます。暖かい服装と、手洗いうがい

そして、栄養のある食べ物を食べて

元気な体を つくりましょう!!