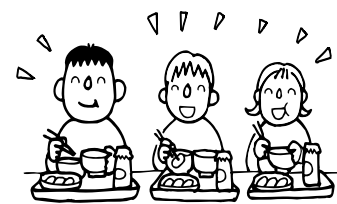


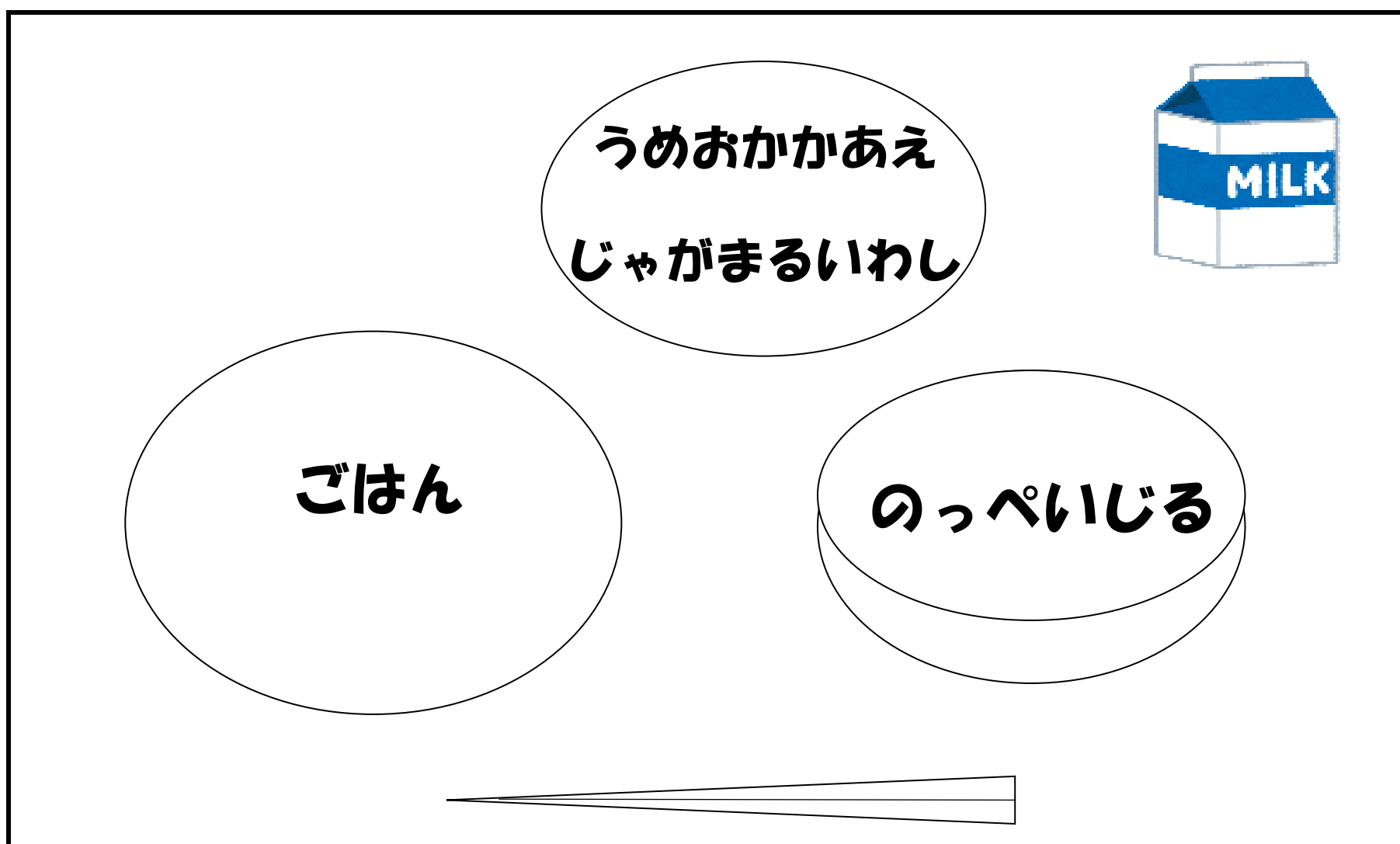
令和7年度

ランチタイムだよ



鶴指小給食室

★ 1月20日(火) のもりつけ



★ 1月20日(火) の献立

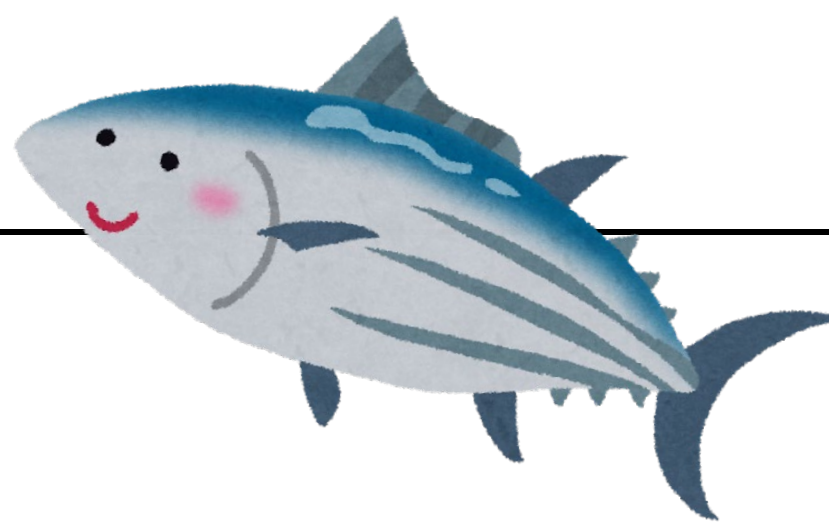
ごはん

じゃがまるいわし(1人2本)

はくさいのうめおかかあえ

のっぺいじる

ぎゅうにゅう



キョウ今日は「おかか」についてのお話です。ハナシ

おかかとは、かつおぶしのことをいいます。

かつおぶしは、キョウ今日の和え物のように削って混ぜたり、マ出汁にするなど、ダシ和食には欠かせない食材です。ワシヨク

かつおには、身体カラダの「筋肉」や「内臓」を作る材料となるたんぱく質シツが多く含まれています。オオ

貧血を予防する「鉄分」も魚の中では多いことも特徴です。ヒンケツ ヨボウ テツブン サカナ ナカ オオ トクチョウ

キョウ今日もよく噛んで味わっていただきましょう。カ アジ