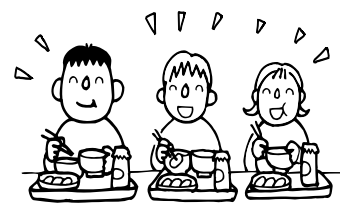


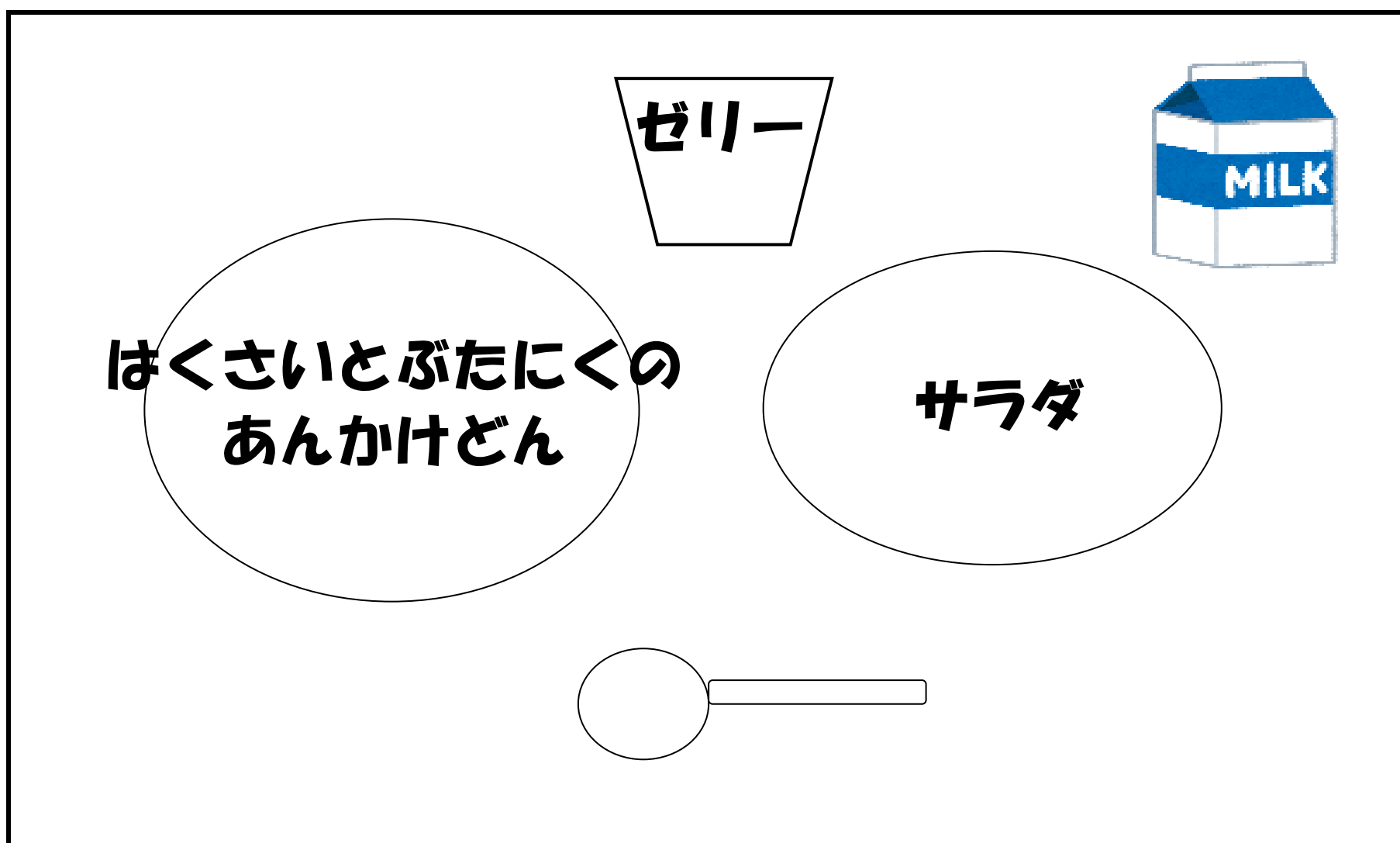
令和7年度

ランチタイムだよ



鶴指小給食室

★ 1月22日(木) のもりつけ



★ 1月22日(木) の献立

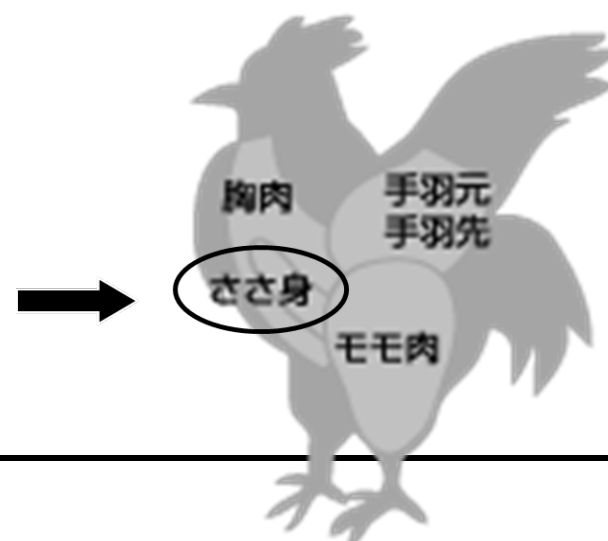
ごはん

はくさいとぶたにくのあんかけどん(ぐ)

とりささみとコーンのサラダ

はちみつレモンゼリー

ぎゅうにゅう



きょう 今日^{しやう}はサラダに使用している『ささみ』^{はなし}についてのお話です。

うえ 上のにわたりのイラストにあるように『ささみ』は胸肉^{むねにく}の一部^{いちぶ}です。

『ささみ』は、みなさんの筋肉^{きんにく}などをつくるタンパク質^{たんぱくしつ}がたくさんあり

スポーツ選手^{せんしゆ}などもよく食べられる食材^{しょくざい}の一つ^{ひと}です。

もちろん『ささみ』だけでは筋肉^{きんにく}などは作^{つく}られません。

やさい 野菜などのビタミンも一緒に^{いっしょ}食べる^たことで

きんにく 筋肉^{きんにく}が作^{つく}られるので、バランスよく^た食べ^たましょう!!