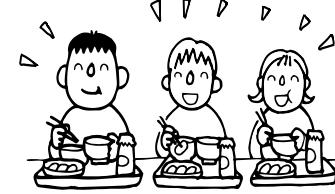


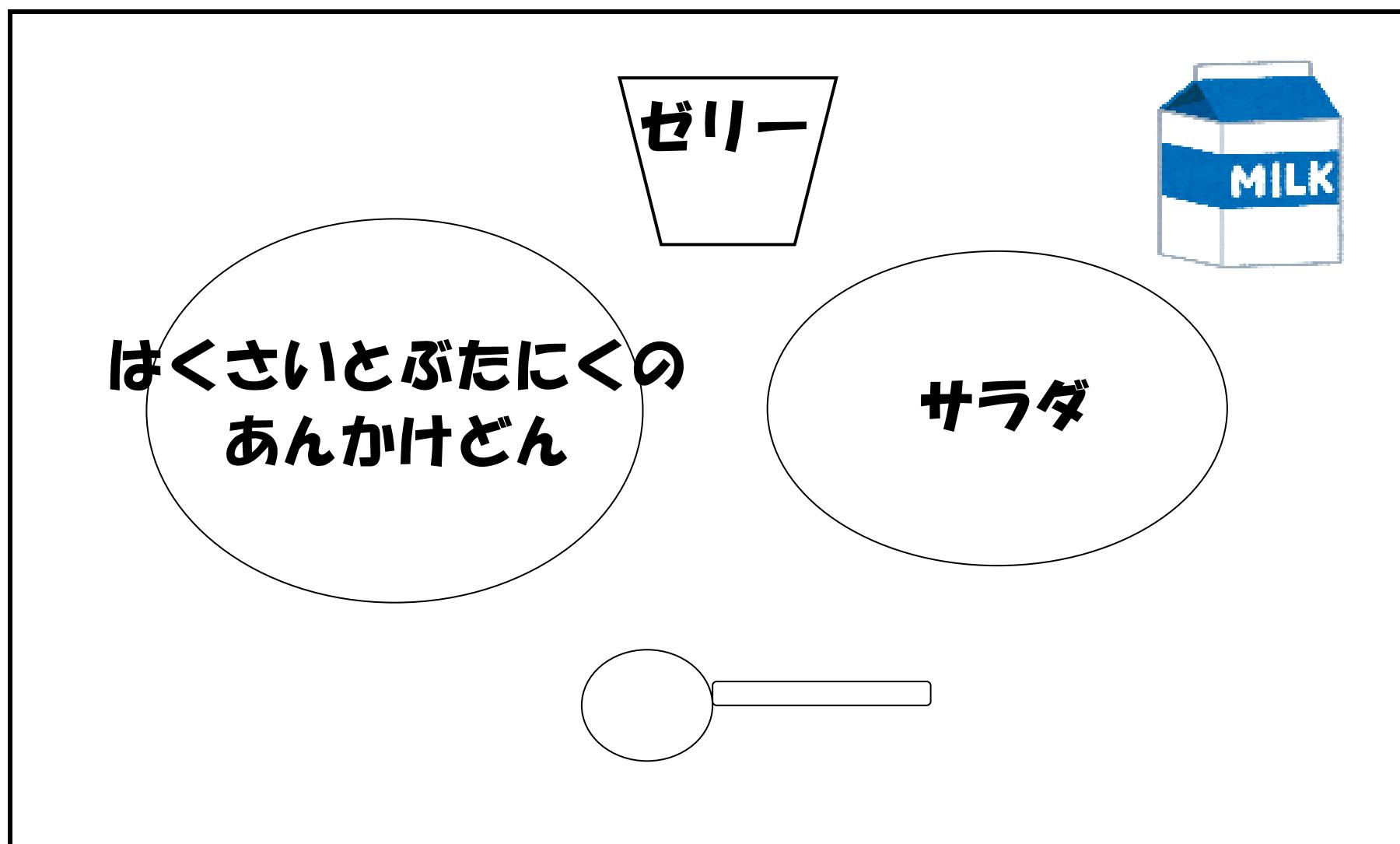
令和7年度

## 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

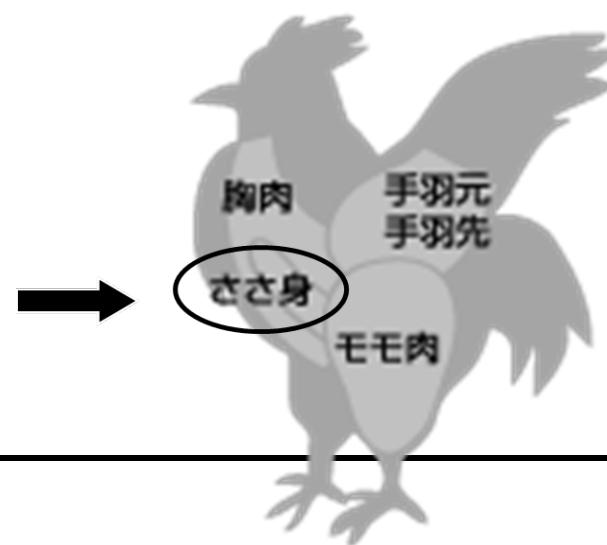
ごはん

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



今日はサラダに使用している『ささみ』についてのお話です。

上のにわとりのイラストにあるように『ささみ』は胸肉の一部です。

『ささみ』は、皆さんの筋肉などを作るタンパク質がたくさんあり

スポーツ選手などもよく食べられる食材の一つです。

もちろん『ささみ』だけでは筋肉などは作られません。

野菜などのビタミンも一緒に食べることで

筋肉が作られるので、バランスよく食べましょう!!