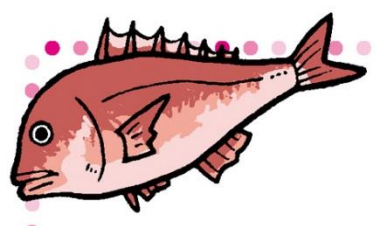


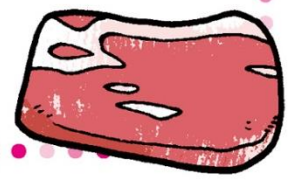
食育ニュース

R4.2.2(水)



きょう こんだて 今日の献立

- じゃこ^い入りコーンピラフ
- 肉^{にく}団子^{だんご}入りトマトシチュー
- 水^{みず}菜^なサラダ
- 牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}



“たんぱく^{しつ}質”とは何か知っていますか？今日の給食^{きょう ぎゅうしょく}だと、牛乳^{ぎゅうにゅう}や、トマトシチュー^{はい}に入っている肉団子^{にくだんご}のお肉^{にく}にたくさん含まれる栄養素^{えいようそ}です。たんぱく質^{しつ}の多い食品^{おお しょくひん}を食べると、みなさんの体^{からだ}を作るもと(筋肉^{きんにく}や血液^{けつえき}のもと)になります。献立表^{こんだてひょう}の中で「赤^{あか}の食品^{しょくひん}」の欄^{らん}がたんぱく質^{しつ}の多い食べ物^{おお た}です。たんぱく質^{しつ}は体^{からだ}の中^{なか}で作^{つく}ることができないので、食事^{しょくじ}から摂^とらなければいけません。たんぱく質^{しつ}の多い食品^{おお しょくひん}をしっかり^た食べて、丈夫^{じょうぶ}な体^{からだ}を作^{つく}りましょう。

赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの

