

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

こんだて      ぎゅうにゅう      にくどうふどん      わふう  
 きょうの献立は「牛乳・肉豆腐丼・和風ワ  
ンタンスープ・わかめとツナの和え物」で  
 す。

にんげん      からだ      ちょうこ      さいぼう  
 人間の体は、およそ60兆個の細胞から  
 できていて、この細胞の主成分はたんぱく  
 質です。筋肉には良質のたんぱく質が含  
 まれていて、血や筋肉、皮膚などを作って  
 くれる欠かせない栄養素です。また、ビタ  
 ミンB1が豊富で疲労回復に効果があり  
 ます。