

今日の献立は ごはん 鶏肉のはちみつ照り焼き もやしと豚肉のサラダ イカと大根の煮物 牛乳です。



読書週間コラボレーション給食の4回目は

「さすらい猫ノアの伝説」にちなんだメニューです。

ある日突然教室にやってきた黒猫の「ノア」は皆の心に

たくさんの宝物を届けてくれます。「元気ハツラツ

勇気リンリン 根気コツコツ」を合言葉にどんな物語が

展開するのでしょうか。今日の献立は体内の元気に

必要な「タウリン」がたくさん入っています。

【今日のクイズ】

タウリンは疲れを回復させる効果があるといわれていますが、他にも皆さんの身体に大切な効果があるといわれています。それは次のうちどれでしょうか。

1. 視力を回復させる
2. 骨を丈夫にする
3. 免疫の働きを助ける



答えは1番です。

2の骨を丈夫にするのは、ごまや乳製品などに多く含まれるカルシウム、3の免疫の働きを助けるのは野菜や果物に多く含まれるビタミンCです。