



1月 20日(火)

きょう きゅうしょく  
今日の給食は コッペパン あんずジャム ビーフシチュー フレンチサラダ パイナップル 牛乳です。

ぎゅうにく からだ きんにく けつえき つく ひつよう しつ てつぶん おお ふく  
牛肉には 身体の筋肉や血液を造るために必要なたんぱく質や鉄分が多く含まれています。

あんずやパイナップルには、肉の脂の消化を助けてくれる成分が入っています。しっかり噛んで食べることも消化を  
助けて、栄養素を身体に取り入れてくれるのでよく噛んで、今日も完食を目指しましょう。