

# ランチメール

きょう 今日のこんだて

5.24

- ・いぬパン
- ・マカロニグラタン
- ・三色ソテー
- ・プルーン
- ・牛乳

さんしょく

しょくざい

えい

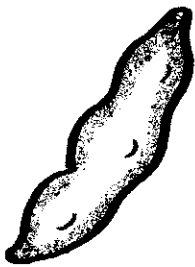
## 三色ソテーの食材と栄養



オレンジ

にんじん...

オレンジ色は「<sup>いろ</sup>カロテン」という<sup>えい</sup>栄養その色。  
目や<sup>ひ</sup>皮膚を<sup>けんこう</sup>健康に<sup>し</sup>します。



きみどり

えだまめ...

たんぱく<sup>しつ</sup>質が<sup>ほうふ</sup>ほうふ。  
<sup>せいちょう</sup>成長すると大豆に!  
野菜のなか<sup>ま</sup>まです。



きいろ

コーン  
(とうもろこし)

でんぷんが<sup>おほ</sup>多く、  
<sup>からだ</sup>体のエネルギーに  
なります。

