



# ランチメール

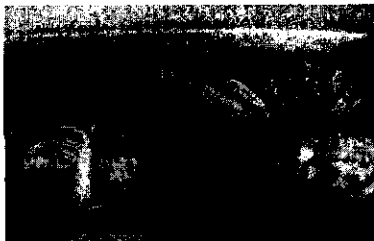
5がつ ついたち きょうのこんだて  
ごはん

かつおとだいのごまがらめ  
ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう

きょうから5<sup>がつ</sup>月ですね。みなさん<sup>あたら</sup>新しいクラスにはなれてきましたか？これからだんだん<sup>あつ</sup>暑くなっていきますが、しっかり<sup>た</sup>食べて<sup>げんき</sup>元気にすごしましょう。

5<sup>がつ</sup>月さいしょのきゅうしょくの<sup>さかな</sup>魚はかつおです。かつおの<sup>み</sup>身は<sup>あか</sup>赤い色をしていますが、それには<sup>りゆう</sup>理由があります。かつおやマグロは<sup>うみ</sup>海のなかをいつも<sup>およ</sup>泳いでいるので、<sup>うご</sup>からだを動かすための<sup>きんにく</sup>筋肉が<sup>はったつ</sup>発達しています。その<sup>きんにく</sup>筋肉を支える<sup>ささ</sup>赤色の<sup>あかいろ</sup>たんぱくしつ<sup>おお</sup>が多いので、<sup>み</sup>身は<sup>あか</sup>赤い色をしています。

かつおは <sup>てつぶん</sup>からだをつくるたんぱくしつ のほかに、  
鉄分もたくさんふくんでいます。



キャベツは  
ふじさわさんです

