



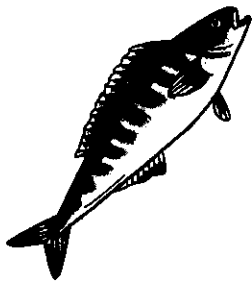
# ランチメール

6がつ 11にち きょうのこんだて

ロールパン

さけのチーズやき こふきいも

やさいスープ ぎゅうにゅう



きょうのおかずは さけ というお魚さかなです。  
えいごでは「サーモン」といい、おすしや  
おさしみでも 人気にんきですね。

さけには 体からだをつくる たんぱくしつや、  
体からだのなかでカルシウムの きゅうしゅうを たすける  
ビタミンDディーが たくさんふくまれています。ビタミンDディーは  
カルシウムといっしょにつよい骨ほねや歯はをつくるために  
大切たいせつです。お肉にくや やさいには あまりはいっておらず、  
お魚さかなや キノコに たくさんあります。

みなさんが元氣げんきにすごすためには、すきなものだけを  
えらんで食たべるのではなく、いろいろなものを食たべて  
栄えいようをとることが大事だいじです。お魚さかなや やさいなど  
にがてな 物ひとがある人も、まずは一口ひとくちチャレンジして  
みましょう。

スープのにんじんは かながわけんさん、  
キャベツは ふじさわさんです

