

ランチ メール

クイズの答え

Q1
① いん

Q2
② じん

7月20日 ぎょうのこんだて

いわしのかばやき丼

やさいのごまあみそ汁

ぎゅうにゅう

今日はいわしのかばやきです。
かばやきはお魚にしょうゆやさとう、みりんなどで
作ったあまからいたしをぬってやいたりょうりです。

ぎょうのまゆ食では「いわし」というお魚を
使っています。いわしには、体を大きくするもとになる
「たんぱく質」、や、骨や歯をじょうぶにする「カルシウム」
など、みなさんの成長をたすけるえいようがたくさん
はっています。

かばやきをよくかんで食べるとおいしさがもっと
広がります。よくかんでおいしくいただきましょう！

ちゅーとクイズQ?

Q1 いわしにたくさんはいる
骨や歯をじょうぶに
するえいようはどれ??

- ① カルシウム
- ② さとう
- ③ たんぱく質

ちゅーとクイズQ?

Q2 「かばやき」の骨前は何に
使っていることからついたらと
いわれているじょうぶか?

- ① どろぶつのかば
- ② がまといしやくぶつ
- ③ ふね



答えは
プリントの一番上!

ランチメール

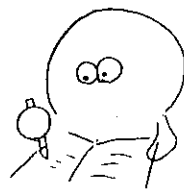
7がッ 10が ぎょうのこんだて
いわしの かばやきどん、 やさいのごまあえ
みそしる ぎゅうにゅう



^{きょう}
今日の かばやきどんにつかわれている、いわしには
みんなが^{げんき}元気になる「2つのヒミツのパワー」があります。

・イワシのすごいパワーその1

「あたまがよくなるパワー」



イワシの^{あじ}油にはあたまをはたらかせて、べんきょうや、ゲームが
とくいになる^{えい}栄養がはいっています。

🍴 イワシのすごいパワーその2

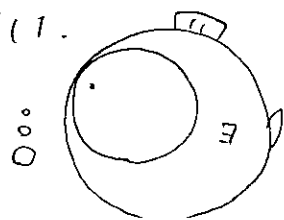


🍴 「^{ほね}骨や^は歯が じょうぶになるパワー」

🍴 ^{ほね}骨や^は歯が つよくなることで みんなのからだをもっと^お大きくして
つよくしてくれる^{えい}栄養がたくさんはいっています。

いわしをたべるとあたまもからだもどんどんつよくなります。

^{きょう}
今日の かばやきどんは あまからい夕しといわしとごはんが
とてもよくあうので ぜひたくさんたべてください。



ランチメーブル

^{けがら}7月 ^{とほか}10日 ^{きょう}今日のこんだて

- ・ いわしのかばやきどん
- ・ やさいのごまあえ
- ・ みそしる

^{きょう}今日はやさいのごまあえのごまについて^{はな}話したいと^{おも}います。ごまはきいろの食べものにふくまれる^た食べものです。ねつやちからになる いがじいにもほねをつよくするカルシウムやからだのちょうしをととのえるてつや、よくもつせんいを^{よな}多くふくんでいきます。

ごまはいちどにたくさん^た食べることはあまりないけれど、まいにちのごはんですこしずつ^た食べられてみんなのけんこうをみえないうところからささえるニンジャです。ごまはかたいからにつつまれていてえいようがいきゅうしゅうされないことがあるのでよくかんで^た食べましょう。

