

とりにく 鶏肉には、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質とは筋肉や皮膚、髪の毛や爪など身体をつくるのに必要な栄養素です。今日の給食ではとりにく 鶏肉の照り焼きを作りました。よく食べて、健康なからだ 身体を作りましょう。



りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…\*

きりほしだいこん にもの 切干大根の煮物\*○      ぎゅうにゅう 牛乳○

とりにく て や 鶏肉の照り焼き○

ごはん★

みそ汁★○