

6がつは  
しょくいけっかん

## きゅうしょくしつ 給食室からのお手紙 てがみ

フルーツ  
ヨーグルト

ねぎしおカルビどん

はるさめ  
スープ

フルーツヨーグルトは、  
りんご・みかん・もも・パイン

## どようじゅぎょう 土曜授業、お疲れ様でした! つか さま

きょう  
今日はねぎ塩カルビ丼です。ぶたにく やさい  
しお  
を炒めてから、さいご  
最後にごま油とレモンの果汁を  
あぶら  
入れて香りよく作りました。ぶたにく  
豚肉にたくさん含  
ふく  
まれている「**ビタミンB1**」は、からだ  
体の疲れを  
つか  
回復させる働きがあります。ニラはビタミンB  
はたら  
1の働きを活性化させるため、ぶたにく  
豚肉とニラを  
はたら  
一緒に食べると、ひろうかいふく  
疲労回復の効果は大きく  
こうか  
なります。たくさん食べて、またらいしゅう  
来週からも頑  
がん  
ば  
張りましょう。