

給食室からのお手紙

- ・ふながたきゅうり
(4ねん〜2こ)
- ・レバニラいため

ごはん

ちゅうか
たまごスープ

てつぶんの おおい しょくひん

レバーを^た食べると からだ^{げんき}が元氣になります

さいきん^{さいきん}は^{てんき}天気も^{わる}悪く、^{からだ}身体が^{つか}疲れている^{ひと}人も
おほ^{おも}い^{おも}と思います。レバーは^{ひろう}疲労^{かいふく}回復に^よ良い
しょくざい^{しょくざい}食材です。レバーに^{おほ}多く^{ふく}含まれる「^{てつぶん}鉄分」は
けつえき^{けつえき}もと^{もと}血液の元になります。けつえき^{けつえき}さんそ^{さんそ}血液は酸素や^{えいよう}栄養な
たいせつ^{たいせつ}大切なものを体の^{からだ}隅々^{すみずみ}に^{とど}届けてくれます。
^{てつぶん}鉄分が^た足りないと^{ひんけつ}貧血になり、^{からだ}身体が^{からだ}だるく
なったり^{あたま}頭が^{いた}痛くなったりしてします。レバー
を^た食べて^{げんき}元氣に^す過ごしましょう。