

ランチメール

きょう

今日のこんだて

6.26

- ・フィッシュサンド
- ・ゆでやさい
- ・とうふスープ
- ・ぎゅうにゅう



「たんぱくしつ」は、わたしたちの
からだ 体をつくる大切なえいようそで、
きんにく 筋肉や けつ 血えき、ひ 皮ふや け かみの毛

などのざいりょうになります。えいごでは
「プロテイン」といいます。元はギリシャ語で
「第一の」といういみがあります。昔の人も
たんぱくしつを大事なえいようそだと
知っていたのです。きょうの魚さかなや
とうふ、ぎゅうにゅうに
たくさんふくまれています。

「メルハーサ」という
さかなだよ。

★  さかなと  キャベツ は、パンにはさんでたべてね。