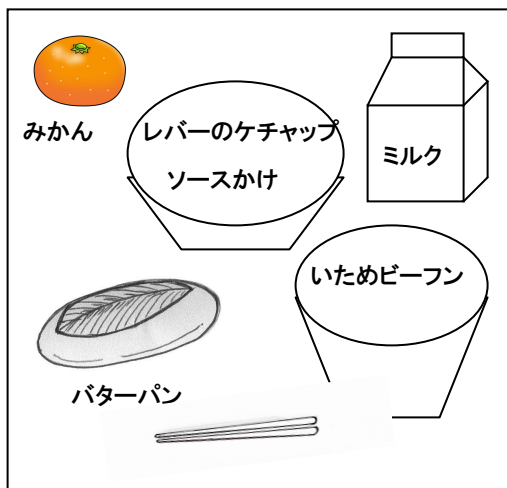


24日 (木)




きょうのこんだて

こがたバターパン
 ミルク
 レバーの
 ケチャップソースかけ
 いためビーフン
 みかん

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく えび 	き バターパン でんぷん こめあぶら さとう ビーフン ごまあぶら	みどり たまねぎ キャベツ にんじん もやし きくらげ ねぎ みかん  

ひとくちメモ

レバー……レバーは、鉄^{てつ}をたくさん含^{ふく}んでいます。

鉄^{てつ}が不足^{ふそく}すると、貧血^{ひんけつ}などの病気^{びょうき}にかかりやすくなり、

体^{からだ}が疲れ^{つか}やすくなったり、顔色^{かおいろ}が悪^{わる}くなったりします。

みなさんのように、体^{からだ}が成長^{せいちょう}している時^{とき}は、血液^{けつえき}も増^ふえるので、

鉄^{てつ}を多^{おほ}く含^{ふく}む食^たべ物^{もの}をたくさん食^たべるようにしましょう。

てつぶん 鉄分

