

きゅうしょくつうしん

4月18日(月)

くろざとう
黒砂糖パン

ホキとうずら ^{たまご}卵の ^やマヨネーズ焼き

カラフル ^{やさい}野菜スープ

フルーツヨーグルト

ぎゅうにゅう
牛乳



副菜皿

ヨーグルト

平皿

パン

マヨネーズ焼き

茶碗

スープ

きょう
今日は、パンについてお話しします。

にほん
日本にパンが ^{つた}伝わったのは ^{せんごくじだい}戦国時代で、キリスト ^{きょう}教と ^{てっぽう}鉄砲とともに ^{つた}伝えられました。パンという ^{なまえ}名前もポルトガル語が ^ご語源です。

パンは、^{たんすいかぶつ}炭水化物、^{たんぱく}たんぱく質、^{しつ}脂肪という ^{さんだいえいようそ}三大栄養素や、カルシウム、^{てつ}鉄、^{ほうふ}ビタミンを ^{ふく}豊富に含む、^{えいようせいぶん}栄養成分の ^{しょくひん}すぐれた食品です。

