

きゅうしょくつうしん

4月19日 (火)

ごはん

とり あ
鶏のから揚げ

や
焼きシシャモ

グリーンサラダ

だいこん とうにゆうする
大根のごま豆乳汁

ぎゅうにゅう
牛乳



平皿

からあげ
シシャモ
サラダ

副菜皿

ごはん

茶碗

豆乳汁

やさい からだ ちょうし ととの はたら ちょうし ととの
野菜は、体の調子を整える働きをします。調子を整
えるとは、びょうき ぶせ はだ じょうぶ なか
病気を防いだり、肌を丈夫にしたり、お腹の
ちょうし ととの
調子を整えたりすることです。やさい た
野菜をしっかりと食べるこ
とで、わたし びょうき ま じょうぶ からだ つく
私たちは病気に負けない丈夫な体を作ることがで
きます。にがて ひと じぶん からだ た
苦手な人も、自分の体のために食べるようにし
ましょう。

