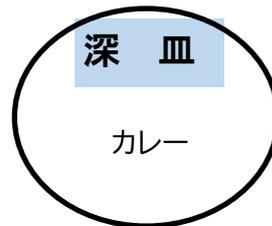


# きゅうしょくつうしん

10月12日(火)

- カレーライス
- 豆腐とうふとしめじのスープ
- 牛乳ぎゅうにゅう



ぶたにくぶたにく ちち にくにく あかあか なかまなかま しょくひんしょくひん しぼうぶんしぼうぶん おおおお  
豚肉は血や肉になる赤の仲間の食品です。脂肪分が多い  
イメージのある豚肉は、健康けんこうのためにとらないほうがよいと思  
われがちですが、実は筋肉きんにくや皮膚ひふ、臓器ぞうき、爪つめ、毛髪もうはつなどからだ  
のあらゆる器官きかんをつくるのにかかせないたんぱく質しつが豊富ほうふに含  
まれています。

きょうきょう にくにく はいはい あじあじ たた  
今日は、ぶた肉のに入ったカレーライスです。味わって食べま  
しょう。

