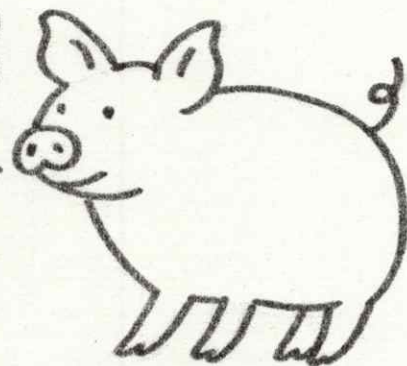


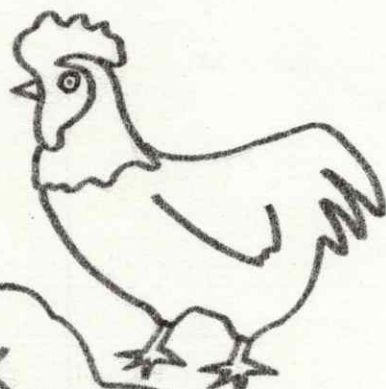
# ランチメール<sup>2/17</sup>

お肉はたんぱく質をたくさん含み、  
体の中で血や筋肉の元になります。  
お肉は種類によって特徴があります。

豚肉には炭水化物(きん)を  
エネルギーにかえるビタミンB1が  
多いです。今日のスープに入っているよ。



とり肉は消化・吸収がよく  
皮ふ、や目の健康を守る  
ビタミンAが豊富です。



牛肉は鉄分を多く  
含みます。鉄分が不足すると、  
疲れやすくなってしまいます。  
今日のビビンバに入っているよ!

