

ランチメール

きょう
今日のこんだて

2.20

- ・ごはん
- ・かつおのごまがらめ
- ・ゆで野菜
- ・さわにわん
- ・牛乳

かつおは大きな体でエサを探して
いつも海の中を泳いでいるので、
筋肉が発達しています。この筋肉には
赤い色をしたたんぱく質がたくさん
含まれているので、かつおの身は
赤い色をしています。
たんぱく質のほかに
ビタミンや鉄分も多く
入っています。

