

ランチメール

きょう 今日のこんだて

3.11

ぎゅうどん
・牛丼

じる
・きのこ汁

・しらぬひ

ぎゅうにゅう
・牛乳

ぎゅうにく にく にく てつ
牛肉は、ぶた肉やとり肉よりも鉄を
おお ふく てつ からだ なか た
多く含んでいます。鉄が体の中で足りなく
つか ひん けつ
なると、疲れやすくなったり、貧血になって
しまします。ぎゅうにく てつ からだ なか
牛肉の鉄は、体の中でよく
ぎゅうしゅう こうりつ てつ
吸収されやすいので、効率よく鉄を
とることができます。ほかにもミネラルや

からだ しつ
体をつくるたんぱく質が
ほうふ
豊富です



からだを
つくるよ!

た
たくさん食べてください!

