

きゅうしょくつうしん



が っ ち ー っ ー
【5月13日（火）のこんだて】

★ごはん ★ぎゅうにゅう

★かつおのごまみそがらめ

★こんにゃくのサラダ ★わかたけじる

わかたけじる
若竹汁とは、「わかめ」と「たけのこ」が入
っている汁物のことです。

たけのこに入っている「チロシン」という
栄養素は「やる気や集中力」を上げてくれる効果があります！