



9月のわくわく給食は

せんぎょ
「しずまえ鮮魚」の
1つでもあるよ!!



えいよう
しらすのおもな栄養

たんぱくしつ

きんにく からだ
筋肉などの体をつくるもとになる

カルシウム

ほね は
骨や歯をつくるもとになる

ちい ほね た
しらすは小さく、骨まですべて食べられます。

さまざま えいよう
しらすの様々な栄養をまるごととりましょう♪



※提供形式は各学校給食施設によって異なる場合があります

