

Welcome to our lunch room



らんちたいば 2007

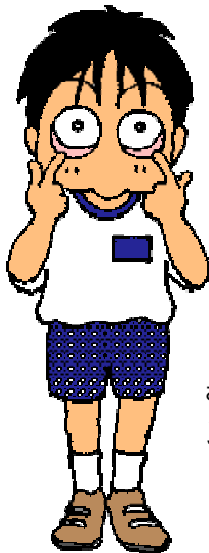


Eating will become more interesting, if you know something about what you eat.

みなさんは、^{げんき}元気いっぱい
^{あそ}遊んでいますか？

すぐに“^{いき}はあはあ”息がき
 れてしまう、いつも^{からだ}体がだる

い、^ね寝ても^{つか}疲れが^と取れない・・・なんて



ということが^{おも}思い^あ当たったら“あっかんべー”を

して^{した}下まぶたの^{けつまく}結膜^みを見てみましょう。^{ここ}ココが

^{しろ}白っぽかったら「^{ひんけつ}貧血」の^{さいん}サインかもしれません。

^{からだ}体が^{きゅう}急に^{おお}大きくなる時期は、^{けつえき}血液もそれだけ

^{おお}多く^{つく}作らなくてはならないのですが、^す好き^{きら}嫌いばかり

りしていたりすると、^{しょくじ}食事からの^{てつぶん}鉄分の^{ほきゅう}補給^まが間に

^あ合わなくて^{ひんけつ}貧血になりやすくなります。

「^{てつぶん}鉄分」をたくさん^{ふく}含む^{しょくひん}食品の^{だいひょう}代表は、なんといっても

^{きょう}今日の^{きゅうしょく}給食にも^{とうじょう}登場している「^{ればー}レバー」です。

なぜか“^{きゅうしょく}給食の^{ればー}レバーは^た食べられる”という^{こえ}声をよく

^き聞くので、^{にがて}苦手な人も^{ひと}必ず^{かなら}ひとくちは^{ちゃれんじ}チャレンジして見て

くださいね！

