三珠学校給食センター

今日の給食

11月26日(水)

イカは海の中を素早く動く
生き物です。体は柔らかく、
足が１０本あるのが特徴です。
イカにはたんぱく質が
たくさん入っています。
たんぱく質は筋肉や血を作る
もとになる大切な栄養素です。
また、「タウリン」という
成分も含まれていて
筋肉の疲れをとる
働きがあります。