

ひとくちおたより



11/14

今日はみかん^{きょう}ジュ^{てづく}を手作りしました。みかんの缶詰^{かんづめ}、みかんジュース、砂糖^{さとう}を煮^につめ、コーンスターチでとろみをつけています。食パン^{しょくぱん}にたっぷりつけて食べて^た下さいね^{くだ}。

ブロッコリーサラダのブロッコリー^{がっ}は、11月^{がっ}から3月^{とく}が特においしい季節^{きせつ}です。ビタミン・ミネラル^{しょくもつ}・食物繊維^{せんい}などの栄養素^{えいようそ}をたくさん

含^{ふく}み、中^{なか}でもビタミンC^{しー}は野菜^{やさい}の中^{なか}でもトップクラスです。

風邪^{かぜ}予防^{よぼう}にも旬^{しゅん}の野菜^{やさい}をしっかりと^た食べましょう。給食室^{じゅんじきつ}より

