

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳・^{ぎゅうにゅう}食パン・^{しょく}手作り
^{てづく}りんごジャム・ホキのオニオン^や焼き・イタ
リアンスープ」です。

りんごには、^{いちょう}胃腸のはたらきを^よ良くして
くれるクエン^{さん}酸やリンゴ^{さん}酸が^{おお}多く^{ふく}含まれ
ています。

また、りんごの皮には^{かわ}ポリフェノールが
^{おお}多く^{ふく}含まれています。

^{しょく}食パンと^{いっしょ}一緒に、^{てづく}手作りりんごジャムを
^{あじ}味わって^{くだ}みてください。