

～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}大豆^{だいず}入り^いひじき

^{はん}ご飯・^{しおや}ししゃもの^な塩^{はな}焼き・^な菜^{はな}の花のから

^あし和え・^{じる}いも^じっこ汁」です。

2～4月が^{がつ}旬^{しゅん}の^な菜^{はな}の花は、とても

^{えいようか}栄養価^{たか}の高い^{りよくおうしょくやさい}緑黄色野菜です。

^{シー}カロチンや^{めんえきよく}ビタミンCは^{たか}免疫力を高め、

^{よぼう}がん予防^{よぼう}やかぜの^{こうか}予防に効果がありま

す。また、^{はだ}お肌^{うつく}を美しくする^{こうか}効果もあります。