

～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}けんちんうどん・^{いそべあ}ちくわの磯辺揚げ」です。

けんちんうどんには、^{だいこん}ごぼう・大根・^{こまつな}んじん・じゃがいも・小松菜などたくさん^{やさい はい}の野菜が入っています。

ごぼうは^{しょくもつせんい}食物繊維が^{ほうふ ふく}豊富に含まれていて、^{やさい なか}野菜の中でもトップクラスです。

^{べんぴ}便秘の^{かいしょう}解消や^{ちょう}腸の^{ちょうし}調子を^{ととの}整えてくれる^{こうか}効果があります。