

~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}たけの^{はん}こご飯・

^{まめ}うずら豆の^{あま}甘煮・^にムロアジの^{つみれ}つみれ

^{じる}汁」です。

たけのこは4~5月が^{がつ}旬の^{しゅん}野菜で、^{やさい}

^{ちょう}腸の^{ちょうし}調子を^{ととの}整えてくれる^{しょくもつせんい}食物繊維が

^{ほうふ}豊富に^{ふく}含まれています。

ゆでたけのこの^き切り口^{くち}に^{しろ}みられる白い

^{こな}粉は^{さん}アミノ酸のひとつなので、そのま

まいっしょに^た食べられます。