

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「生乳・ジャンバラヤ・
春野菜のクリーム煮・ボイルズロッコリ
ニ」です。

4～6月が旬のさやえんどうをク
リーム煮に入れました。さやえんどうはカ
ロテンを含む緑黄色野菜で、老化や
がん予防に効果があります。また、ビ
タミンCはトマトの4倍多く含まれて
いて、免疫力を高め、風邪予防にもな
ります。