

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「牛乳・ごぼう入りドラ
イカレー・春キャベツのスープ・オレンジゼリー」です。

きょうのドライカレーはごぼう入り。

ごぼうは水分が少なく炭水化物がと
ても多い野菜で、野菜の中でも食物
繊維をたくさん含むトップクラスの
野菜です。腸の調子を整え、便秘の
解消やガン予防に効果があります。