

～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}グリーンピースご

^{はん}飯・^{わふう}和風ハンバーグ・^{こうみやさい}香味野菜・^{とうふ}豆腐のす

^{じる}まし汁」です。

^{ねんじゅう}1年中食べられるグリーンピースですが、

^{しゅん}旬は初夏のころです。エンドウマメの

^{みじゅく}未熟な^み実で、サヤごと^た食べるサヤエンド

^{おな}ウと同じ種類です。未熟な^み実といっても、

^{ベータ}β ^シカロテン・ビタミンCはエンドウマメよ

^{おお}い多く^{ふく}含まれています。