

～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}麻婆豆腐^{まーぼーとうふどん}丼・

シタスのスープ・^{たね}種なしフルーン」です。

^{はる}春～^{なつ}夏にかけて旬のシタスは、ほとんど

^{すいぶん}どが水分で、ビタミンやミネラルなど

^{からだ}体に^{ひつよう}必要な^{えいようそ}栄養素をバランスよく^{ふく}含んでいます。

シタスのビタミンは、^{びょうき}病気を^{よぼう}予防する

ために^{からだ}体の^{めんえきいよく}免疫力を高めてくれます。