

～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}生乳・^{ぎゅうにゅう}チキンカレー
ライス・ツナドレサラダ・びわ」です。

きょうのくだものは5～6^{がつ}月が旬の
“びわ”です。

びわは^{ベータ}βタカロチン、^{ベータ}βクリプトキ
サンチン^{おお}を^{ふく}多く含み、これは^{からだ}体の中
で^{エー}ビタミンA^かに変わります。

ビタミンAは、^{エー}髪^{かみ}や^{しりょく}視力の^{けんこういじ}健康維持、
^{はい}のどや^{こきゅうきけい}肺の呼吸器系^{まも}を守るはたらき
をしてくれます。