

～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}豚キム^{ぶた}干^{どん}丼・
^{ちゅうか}中華^ゆすいとん・^{そらまめ}茹で空豆」です。

5～6月が旬の^{かつ}空豆^{しゅん}は、^{そらまめ}さやが^{そら}空に
^む向かってつくので“^{そらまめ}空豆”^よと呼ばれるよ
うになりました。

カリウムやビタミン^{ビーワン}B1、ビタミン^{シー}Cが
^{ふく}含まれ、^{そらまめ}空豆の^{うすかわ}薄皮には^{しょくもつせんい}食物繊維が
^{ほうふ}豊富なので、そのまま^た食べることもで
きます。

^{かんしょくめ}完食目指して^ざ残さず^{のこ}食べ^たましょう！