

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

こんだて      ぎゅうにゅう      むぎい      はん  
 きょうの献立は「牛乳・麦入りご飯・チンジ

ちゅうか      あまなつ  
ャオロース・中華スープ・甘夏」です。

くだもの      くまもとけんさん      あまなつ  
 きょうの果物は熊本県産の甘夏です。

あまなつ      シー      ほうふ      ぶく  
 甘夏はビタミンCを豊富に含んでいて、

かぜよぼう      こうか  
 風邪予防に効果があります。また、“すっぱ

せいぶん      さん      ほうふ      ひろう  
 い”成分であるクエン酸も豊富で、疲労

かいふく      ち      はたら  
 回復と血をきれいにする働きもあります。

さんみ      つよ      あま  
 酸味が強いですが、甘みもあり、さっぱりとし

あじ      とくちょう  
 た味が特徴です。