

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

きょうの献立は「<sup>こんだて</sup>牛乳・<sup>ぎゅうにゅう</sup>もろこし<sup>はん</sup>ご飯・ホキ

<sup>ふうみや</sup>のすだち風味焼き・<sup>まめ</sup>うずら豆の<sup>あまに</sup>甘煮・<sup>とうがん</sup>冬瓜

<sup>じる</sup>のかきたま汁」です。

<sup>がつ</sup>6～<sup>しゅん</sup>9月が旬の<sup>とうがん</sup>冬瓜は、<sup>なつ</sup>夏に<sup>しゅうかく</sup>収穫されま

<sup>ふゆ</sup>すが、<sup>ほぞん</sup>冬まで保存できたことからこの名前

<sup>とうがん</sup>がつきました。冬瓜はほとんどが<sup>すいぶん</sup>水分です

<sup>シー</sup>が、<sup>おお</sup>ビタミンCが多く<sup>ふく</sup>含まれています。

<sup>からだ</sup>「<sup>ひ</sup>体を冷やし<sup>ねつ</sup>熱を冷ます」<sup>さ</sup>効果があると<sup>こうか</sup>さ

<sup>からだ</sup>れ、<sup>からだ</sup>体のむくみによいといわれています。