

～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}ジャージャー
めん あんにんとうふ ふ
麺・杏仁豆腐・蒸かしとうもろこし」で
す。

なつ しゅん たんすいかぶつ
夏が旬のとうもろこしは炭水化物を
おお ふく しょくざい
多く含む食材です。

ひろう かいふく やくだ ビーぐん
疲労回復に役立つビタミンB群、
せいかつしゅうかんびょうよぼう きたい
生活習慣病予防が期待できるビタミ
ンE、ほね は じょうぶ
骨や歯を丈夫にするカルシウム
など、えいよう ふく やさい
栄養をバランスよく含む野菜で
す。