

～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}枝豆^{えだまめ}ご飯・^{はん}しし

^やものみいん^{とりにく}焼き・鶏肉とカシューナツ

^{いた}ツ炒め・かぼちゃの^{みそしる}味噌汁」です。

7～12月が旬のかぼちゃは、^{かつ}ビタミ

^{おお}ンを^{ふく}多く^{りよくおうしょくやさい}含む緑黄色野菜です。

また、^{たんすいかぶつ}炭水化物を^{おお}多く^{ふく}含む、エネルギー

^{げん}源にもないます。

カロテンも^{ほうふ}豊富で、^{ねんまく}粘膜や^{ひふ}皮膚の^{てい}抵

^{こうりよく}抗力を^{たか}高め、^{かせ}風邪の^{よほう}予防にないます。