

～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}きなこあげパン・^{とうがん}冬瓜と^{にくだんご}肉団子の^{スープ}・^{フレンチドレッシング}サラダ」です。

^{とうがん}冬瓜は^{ふゆ}冬の^{うり}瓜と^か書きますが、^{がつ}6～9月の^{なつ}夏が^{しゅん}旬の^{やさい}野菜です。^{じゅく}熟すと^{かわ}皮が^{あつ}厚くなり、^{ふゆ}冬まで^{ちょぞう}貯蔵できることから、「^{とうがん}冬瓜」と呼ばれるようになりました。

^{とうがん}冬瓜は^{すいぶん}水分が多く、^{おお}ビタミンCも^{シー}豊富で^{はだ}肌を^かキレイにしたい、^ぜ風邪^{よぼう}予防になります。