

～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}丸パン・^{まる}かぼち

^{いとかんてん}ゃのコロッケ・糸寒天の^{やさい}サラダ・野菜と
ポテトのスープ」です。

^{いよくおうしょく}緑黄色^{やさい}野菜であるかぼちゃには、

^{べんぴよほう}便秘予防になる^{しょくもつせんい}食物繊維・^め目を^{けんこう}健康

^{たも}に保つ^{エー}ビタミンA・^{ひろうかいふくこうか}疲労回復効果のあ

る^{ビーワン}ビタミンB1・^{びはだ}美肌や^{かぜよほう}風邪予防にな

る^{シー}ビタミンCなどたくさんの^{えいよう}栄養が^{ふく}含まれて
います。

^{かんしょくめ}完食目指して^{のこ}残さず^た食べましょう！