

～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>舞茸<sup>まいたけ</sup>ご飯<sup>はん</sup>・<sup>や</sup>焼

<sup>だいこん</sup>きししゃも・<sup>さといも</sup>大根と里芋の<sup>に</sup>そぼろ煮・

<sup>とうふ</sup>豆腐と<sup>みそしる</sup>わかめの味噌汁」です。

<sup>あき</sup>秋が<sup>しゅん</sup>旬の<sup>さといも</sup>里芋には、<sup>とくとく</sup>独特のめめいがあります。このめめいはガラクタンや

ムチンと<sup>けつあつ</sup>いい、<sup>さ</sup>血圧を<sup>のう</sup>下げたい、<sup>のう</sup>脳を

<sup>かっせいか</sup>活性化<sup>かんぞう</sup>させたい、<sup>つよ</sup>肝臓を<sup>こうか</sup>強くする効果があります。

<sup>あき</sup>秋に<sup>まいたけ</sup>おいしい舞茸<sup>はん</sup>ご飯と<sup>いっしょ</sup>一緒に、

<sup>かんしょくめ</sup>完食<sup>ざ</sup>目指して<sup>のこ</sup>残さず<sup>た</sup>食べましょう！