

～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}わかめ^{はん}ご飯・^やま
^{やさい}さご焼き・^{こんぶ}野菜の昆布^あ和え・^{じる}さつま
汁」です。

さつまいもには^{はだ}お肌をつるつるにして
くれる^{シー}ビタミンC、^{せい}生活^{いかつ}習慣^{しゅう}病^{かん}予^{びょう}防^よ
に^{やくだ}役立つ^{イー}ビタミンE、おなかをスッキ
リさせる^{こうか}効果のある^{しょくもつ}食物^{せんい}繊維・ヤラピ
ンが^{ふく}含まれています。ヤラピンは^{かわ}皮の
^{ちか}近くに^{おお}多くあります。