

～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}さつまいもご

^{はん}飯・^{しょうが}さんまの^に生姜煮・^{やさい}野菜の^あからし和

^{こんさい}え・^{じる}根菜のごま汁」です。

9～11月が旬のさんまの^{あぶら}脂には、

^ち血の^{なが}流れをよくしたい、^{あたま}頭をよくする

^{はたら}働きがあります。さんまは^{ほね}骨までや

わらかく^に煮てあるので、^{ほね}骨まで^た食べて

みましょう！カルシウムアップ！

^{かんしょくめ}完食目指して^ざ残さず^{のこ}食べ^たみましょう！