

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

こんだて ぎゅうにゅう なま い
 きょうの献立は「牛乳・生パスタのなす入ito
きいほしだいこん なし
マトソース・切干大根とひじきのサラダ・梨」
 です。

くだもの がつごろ しゅん むか なし
 きょうの果物は8～9月頃、旬を迎える梨で
なし しょくもつせんい ほうふ ちょうし
 す。梨は食物繊維が豊富で、おなかの調子を
ととの からだ そと
 整えてくれます。いらぬものを体の外に
だ
 出すはたらきもあります。

なま しょう
 また、きょうのスパゲティは生パスタを使用し
こし しょっかん あじ
 てみました。腰のあるぷりぷりした食感を味
 わってみてください。