

～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}生乳・^{ぎゅうにゅう}カレーうどん・
^{しお}スティック塩きゅうり・スイートポテト」
です。

さつまいもにはお肌^{はだ}をつるつるにして
くれるビタミン^{シー}C、生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}予防
に役立つ^{やくだ}ビタミン^{イー}E、おなかをスッキ
リさせる^{こうか}効果のある食物繊維^{しょくもつせんい}・ヤラピ
ン^{ふく}が含まれています。

ヤラピンは皮^{かわ}の近く^{ちか}に多く^{おお}あります。