

～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}ガーリックトースト・^{あきやさい}秋野菜の^にクリーム煮・^にポテトとウインナーのソテー」です。

さつまいも・しめじ・ブロッコリーなど
^{あき}秋に^{やさい}おいしい野菜をたくさん^にクリーム煮に入れました。どれもビタミンが^{ほうふ}豊富で、^{かせ}風邪や^{よほう}ガンの^{こうか}予防に効果があります。

しめじは^{ひっす}必須^{さん}アミノ^{ふく}酸を^{かんきのう}含み、^{はたら}肝機能^{たか}の^{こうか}働きを^{たか}高める^{こうか}効果もあります。