

～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}麦入り^{むぎい}ご飯^{はん}・

^{あかうお}赤魚のバンバンジーソース・キャベツ

の^{ごもくやさい}マリネ・^{かき}五目野菜スープ・柿」です。

10～11月が旬の柿は「柿が赤くな

れば、^{いしゃ}医者が^{あお}青くなる」といわれるほ

ど^{えいようか}栄養価が^{たか}高くたものです。

とくに^{エー}ビタミンAと^{シー}Cが^{ほうふ}豊富で、^{かき}柿^こ1個

で^{いちにち}一日の^{シーひつよういよう}ビタミンC必要量をほほま

かなえるくらい^{ふく}含んでいます。