

～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}・

^{すぶた}酢豚・^{かふう}華風^{きゅうり}きゅうり・^{さい}千ゲン菜としめ
じのスープ」です。

^{さい}千ゲン菜の旬は^{しゅん}春と^{はる}秋と^{あき}いわれ、1

0～11月^{がつ}も^{しゅん}ちょうど旬にあたります。

^{りよくおうしょく}緑黄色野菜である^{さい}千ゲン菜は、^{ベータ}β

-^{やく}カロテンが^{ばいおお}ピーマンの^{ふく}約6倍多く含

まれていて、^{よぼう}ガン予防や^{かぜ}風邪^{よぼう}予防に

^{こうか}効果があります。