

～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 あき やまじ はん さば
 きょうの献立は「牛乳・秋の山路ご飯・鯖の
 ぶんかほ やさい ひた さといも
文化干し・野菜のお浸し・しめじと里芋の
 みそしる
味噌汁」です。

あき やまみち くり み
 秋の山路には栗やぎんなん、どんぐりの実や
 は お は
 もみじの葉なども落ち、いろいろなきのこも生
 あき
 えています。そんな秋をイメージをして、きょう
 あき やまじ はん
 は秋の山路ご飯にしました。

くり からだ せいちょう びよう
 栗やしめじには体を成長させたり、美容に
 こうか ティー ぶく
 効果のあるビタミンDが含まれています。