

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

こんだて      きゅうにゅう      しろ  
 きょうの献立は「牛乳・白ごまきなこあげ

ようふう  
 パン・洋風すいとん・りんごサラダ」です。

あき      ふゆ      しゅん  
 秋から冬にかけて旬のりんごを、りんごの

あまず      あ  
 甘酸っぱさとドレッシングがよく合うサラダ  
 にしました。ドレッシングにも、すりおろし

はい      いちょう  
 たいんごが入っています。りんごには胃腸

はたら      よ      さん  
 の働きを良くしてくれるクエン酸やリンゴ

さん      おお      ふく  
 酸が多く含まれています。また、りんごの

かわ      おお      ふく  
 皮にはポリフェノールが多く含まれていま  
 す。