

～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}焼き豚^やチャーハン・^{はくさい}れんこん^{はるさめ}シュウマイ・白菜と春雨のスープ」です。

11～1月が旬のれんこんは、^{こんさいるい}根菜類のなか ^{かつ}もっと ^{しゅん}おおい ^{シー} ^{ふく}中で最も多くビタミンCを含んでいます。
^{びょうき}病気を ^{よほう}予防したり、^{ひふ}皮膚や ^{ほね}骨を ^{つよ}強くする働きがあります。れんこんを切ると糸を ^ひ ^{ねば} ^{せいぶん}引く粘りの成分はムチンといい、^い ^{ちょう}胃や腸を ^{ほご}保護し、^{しょうか}消化・^{きゅうしゅうりょく}吸収力を ^{たか}高めてくれます。