

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

きょうの献立は「<sup>こんだて</sup>生乳・<sup>ぎゅうにゅう</sup>ピザトースト  
サンド・ツナドレサラダ・かぼちゃのシチュ  
ー」です。

<sup>いよくおうしょく</sup> <sup>やさい</sup> **緑黄色野菜**であるかぼちゃには、  
<sup>べんぴよぼう</sup> <sup>しょくもつせんい</sup> <sup>め</sup> <sup>けんこう</sup> **便秘予防になる食物繊維・目を健康**  
<sup>たも</sup> <sup>エー</sup> <sup>ひろうかいふくこうか</sup> **に保つビタミンA・疲労回復効果のあ**  
<sup>ビーワン</sup> <sup>びはだ</sup> <sup>か</sup> <sup>ぜよぼう</sup> **るビタミンB1・美肌や風邪予防にな**  
<sup>シー</sup> <sup>えいよう</sup> <sup>ふく</sup> **るビタミンCなどたくさんの栄養が含**  
**まれています。**

<sup>かんしょくめ</sup> <sup>ざ</sup> <sup>のこ</sup> <sup>た</sup> **完食目指して残さず食べましょう！**