

～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}麻婆豆腐^{まーぼーとうふどん}」

^{ちゅうかふう}中華風コーンスープ・^{りんご}りんご」です。

きょうのくだものは、^{あき}秋から^{ふゆ}冬にかけて旬の^{しゅん}りんごです。

りんごには、^{いちょう}胃腸の^{はたら}働きを^よ良くしてくれるクエン^{さん}酸やリンゴ^{さん}酸が^{おお}多く^{ふく}含まれています。

また、りんごの皮には^{かわ}ポリフェノールが^{おお}多く^{ふく}含まれています。