

～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}麦入り^{むぎい}ご飯・^{はん}鮭^{さけ}

^{こがね}の黄金焼き・^やうずら^{まめ}豆の^{あまに}甘煮・^{にらと}

^{みそしる}じゃがいもの味噌汁」です。

^{さけ}鮭は^{ほうふ}ビタミン^{さかな}豊富な^{とく}魚で、特にカル

^{きゅうしゅう}シウムの^{てだす}吸収を手助けしてくれるビ

^{ディー}タミンDが^{ふく}たくさん含まれています。

また、^{からだ}体の^{せいちょう}成長をすすめてくれるビ

^{ビーぐん}タミンB群や^{あたま}頭を^よ良くする^{ディーエイチイー}DHAも

^{ふく}たくさん含まれています。