

～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>牛乳・<sup>ぎゅうにゅう</sup>ツナチーズトース

<sup>ゆうや</sup>ト・夕焼けポテト・さつまいものポタージュ

です。<sup>がつごろ</sup>10～<sup>しゅん</sup>1月頃が旬のさつまいも

は、<sup>からだ</sup>体のパワーになったり、<sup>はだ</sup>お肌をピチ

ピチにする<sup>シー</sup>ビタミンC、<sup>なか</sup>お腹の<sup>そうじ</sup>掃除をす

<sup>しょくもつせんい</sup>る食物繊維が<sup>ほうふ</sup>豊富に<sup>ふく</sup>含まれています。

<sup>しょく</sup>食パンの<sup>みみ</sup>耳をコロコロに切り、<sup>き</sup>オーブンで

<sup>や</sup>かりかりに<sup>あ</sup>焼き上げた<sup>てづく</sup>手作りクルトンをポ

<sup>い</sup>タージュに入れて<sup>あじ</sup>味わって<sup>くだ</sup>みて下さい☆