

~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>豚肉と<sup>ぶたにく</sup>チンゲン菜のあんかけ<sup>や</sup>焼きそば・<sup>さい</sup>ひじきサラダ」です。

<sup>りよくおうしょく</sup>緑黄色<sup>やさい</sup>野菜のひとつであるチンゲン菜には、<sup>さい</sup>β<sup>ベータ</sup>カロテン・<sup>かいうむ</sup>カリウム・<sup>びたみん</sup>ビタミンC・<sup>しー</sup>カルシウムが<sup>ほうふ</sup>豊富に<sup>ふく</sup>含まれています。

<sup>かせ</sup>風邪の<sup>よほう</sup>予防、<sup>ひんけつ</sup>貧血の<sup>よほう</sup>予防、<sup>べんぴかいぜん</sup>便秘改善に<sup>やくだ</sup>役立つ<sup>やさい</sup>野菜です。

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