

～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}ミルクパン・ハン

バーグきのこソース・ガーリックポテト・

^{はくさい}白菜の^{がつ}クリームスープ」です。11～2月

^{しゅん}が旬の^{はくさい}白菜は、^{シー}カリウムやビタミンCが

^{ほうふ}豊富な^{やさい}野菜です。^{シー}ビタミンCはみかんと

^{おな}同じくらいの^{りょう}量を含んでいます。^{しょくもつ}食物

^{せんい}繊維も^{ほうふ}豊富で、^{べんぴ}便秘の^{かいしょう}解消に^{こうか}効果があ

ります。◆ハンバーグ・きのこソースには、

えのきたけ・^{はい}ぶなしめじが入っています。

ソースと^{いっしょ}一緒に味わってください。