

～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}鱧^{たら}

^{さいきょう}の西京焼き・^{きりほしだいこん}切干大根煮・^{やさい}野菜たっぴ

^{みそしる}味噌汁」です。

12～1月が旬の鱧は、^{かつ}脂肪分が^{しゅん}少^{たら}なく、^{しほうぶん}消化に^{すく}良い食材です。

^{しょうか}なく、^よ消化に^{しょくざい}良い食材です。

^{せいぶん}うまみ成分のイノシン^{さん}酸やグルタミン

^{さん}酸が^{ほうふ}豊富で、^{はな}のどや^{ねんまく}鼻の^{まも}粘膜を守る

^{エー}ビタミンAを^{ふく}含み、^{かせ}風邪を^ひ引きにくく

してくれます。