

～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}黒砂糖パン・^{くろさとう}カレーソースグラタン・コールスローサラダ・エービーシーABCスープ」です。コールスローとは、

^{こま}細かく^き切った^{つか}キャベツを使ったサラダの一種です。キャベツは^{ねんかん}年間を通して、^{ひんしゅ}品種や^{さんち}産地を^か替え、^{おい}美味しい^{もの}物が^{でまわ}出回っ

^{ふゆ}ています。冬に^{しゅうかく}収穫される^{ふゆ}冬キャベツは11～2月頃までが^{かつごろ}旬です。ビタミンC^{しゅん}

^{ほうふ}が豊富で^{かぜ}風邪^{よぼう}予防・^{ひろう}疲労の^{かいふく}回復に^{こうか}効果があります。