

～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}食パン・^{てづく}手作り

りんごジャム・ホキのオニオン^や焼き・

^{わかくさ}若草ポテト・イタリアンスープ」です。

^{あき}秋から^{ふゆ}冬にかけて^{しゅん}旬のりんごには、

^{いちょう}胃腸のはたらきを^よ良くしてくれるクエ

ン^{さん}酸や^{さん}リンゴ^{おお}酸が^{ふく}多く含まれています。

また、りんごの皮には^{かわ}ポリフェノールが

^{おお}多く^{ふく}含まれています。

^{かんしょくめ}完食^め目指して^ざ残さず^{のこ}食べ^たましょう！