

～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>家常豆腐<sup>かじょうとうふ</sup>・<sup>どん</sup>にらたま<sup>すーぷ</sup>・<sup>りんご</sup>」です。

11～3月が旬の“にら”は、ねぎやに  
<sup>おな</sup>んにくと同じ仲間<sup>なかま</sup>で、<sup>からだ</sup>体を<sup>あたた</sup>温める  
<sup>こうか</sup>効果があります。

<sup>おな</sup>同じ株<sup>かぶ</sup>から<sup>なんど</sup>何度でも<sup>しゅうかく</sup>収穫できるほど、  
<sup>せいめいよく</sup>生命力あふれる<sup>やさい</sup>野菜です。

★きょうのくだものは、<sup>あおもりさん</sup>青森産の「<sup>りんご</sup>」です。

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