

～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}わ

^{やさい}かさぎの野菜あんかけ・^{ごもく}五目い^にそ煮・

^{だいこん}大根と^{さといも}里芋の^{みそしる}味噌汁」です。

1～4月が旬のわかさは、^{あたま}頭から

^{まる}丸ごと^た食べられるので、カルシウムや

リンをたくさん^{せっしゅ}摂取することができ、

^{ほね}骨を^{じょうぶ}丈夫にし、イライラの^{かいしょう}解消に

^{やくだ}役立ちます。

^{かんしょくめ}完食目指して^{のこ}残さず^た食べましょう！