

~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>豚キム<sup>ぶた</sup>干<sup>どん</sup>丼・

<sup>はくさい</sup>白菜と<sup>はるさめ</sup>春雨のスープ・<sup>だいこん</sup>大根の<sup>づ</sup>もみ漬  
け」です。

<sup>だいこん</sup>大根には、<sup>いちょう</sup>胃腸の<sup>はたら</sup>働きを<sup>ととの</sup>整える<sup>しょうか</sup>消化

<sup>こうそ</sup>酵素が<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれています。

また、<sup>だいこん</sup>大根の<sup>は</sup>葉の<sup>ぶぶん</sup>部分は<sup>りよくおうしょく</sup>緑黄色<sup>やさい</sup>野菜

で、<sup>シー</sup>ビタミンCや<sup>イー</sup>E、<sup>カルシ</sup>カリウムや<sup>カルシ</sup>カルシ

<sup>おお</sup>ウムを<sup>ふく</sup>多く含んでいます。

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