

~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>青豆の<sup>あおまめ</sup>ごまご  
<sup>はん</sup>飯・<sup>おでん</sup>おでん・<sup>フロッキー</sup>フロッキーのおかか<sup>あ</sup>和え」  
です。

11~3月が旬の<sup>かつ</sup>フロッキーは<sup>しゅん</sup>ビタミン  
ンやミネラル、<sup>しょくもつ</sup>食物<sup>せんい</sup>繊維などの  
<sup>えいようそ</sup>栄養素が<sup>ほうふ</sup>豊富に<sup>ふく</sup>含まれています。

フロッキーは<sup>かんむり</sup>冠のような<sup>かたち</sup>形をして  
いることから、<sup>おうべい</sup>欧米では「<sup>えいようほうせき</sup>栄養宝石の  
<sup>かんむり</sup>冠」といわれています。