

～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}けんちんうどん・

^{こうみやさい}香味野菜・^いチーズ入りケーキ」です。けんち

^{ねんせい}んうどんは6年生のリクエスト給食^{きゅうしょく}です。

^{こうみやさい}「香味野菜」には11～2月が旬^{がつ しゅん}の「白菜」^{はくさい}

^{はい}が入っています。白菜はカリウムやビタミン

^{シー}ンC^{ほうふ やさい}が豊富な野菜です。

^{シー}ビタミンCはみかんと同じくらい^{おな}の量^{りょう ぶく}を

^{しょくもつせんい}んでいます。食物繊維も豊富^{ほうふ}で、便秘^{べんぴ}の

^{かいしょう}解消^{こうか}に効果があります。