

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「牛乳、キャロットライス・クリームソースがけ、パリパリサラダ、
デコポン」です。3～4月が旬のデコポ
ンは、清見オレンジとポンカンを掛け合
わせてできた品種です。ビタミン・食物
繊維がとっても豊富で、疲労回復や
便秘解消、ガンの予防に役立ちます。

★パリパリサラダは、揚げたシューマイ
の皮を野菜と混ぜてから配膳してくだ
さい。