

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「牛乳・カレーライス・

福神漬・ナムル」です。ナムルは6年生

のリクエスト給食です。11～3月が

旬のほうれん草を使用したナムルで

す。ほうれん草は、栄養価が高く『緑

黄色野菜の王様』と呼ばれています。

夏と冬のほうれん草では栄養成分に

差があり、冬のほうれん草の方が

ビタミンCが3倍多くないます。