

～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}黒砂糖パン・^{くろさとう}ホ
キの^こハーフパン^こ粉焼き・^やチーズポテト・
ジュリエヌスープ」です。

“ジュリエヌ”とは^{ざいりょう}材料の^ぎせん切りのこ
とで、^{やさい}野菜の^ぎせん切りのスープです。

きょうは3～6月が旬の^{がつ}アスパラガスも
い^い入れました。アスパラガスには^{さん}アミノ^{さん}酸
の^{さん}ひとつ、^{さん}アスパラギン^{さん}酸が^{ほうふ}豊富に^{ふく}含
まれており、^{つか}疲れや^{こうか}だるさを^{こうか}とる効果が
あります。