

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

こんだて      きゅうにゅう      だいずい      はん  
 きょうの献立は「牛乳・大豆入りひじきご飯・

や      な      はな      あ  
 焼きししゃも・菜の花のからし和え・いもっこ

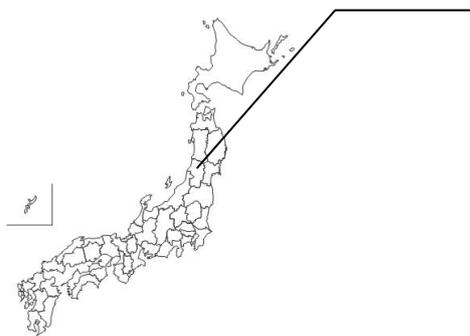
じる      かつ      しゅん      な      はな      えいようか  
 汁」です。2～4月が旬の菜の花は、栄養価

たか      りよくおうしょくやさい  
 の高い緑黄色野菜です。カロチンやビタミン

シー      めんえきよく      たか      よほう      よほう  
 Cは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防

こうか      はだ      うつく  
 に効果があります。また、お肌を美しくする

こうか  
 効果もあります。



じる  
 【いもっこ汁】

やまがたけん      きょうどりょうり  
 山形県・郷土料理