

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

きょうの献立は「<sup>こんだて</sup>牛乳・<sup>ぎゅうにゅう</sup>チキンライス・  
<sup>はるやさい</sup>春野菜の<sup>に</sup>クリーム煮・<sup>に</sup>ボイルブロッコリ  
ニ」です。

4～6月が旬の<sup>がつ</sup>さやえんどうを<sup>しゅん</sup>クリーム  
煮に入れました。さやえんどうはカロテ  
ン<sup>ふく</sup>を含む<sup>りよくおうしょくやさい</sup>緑黄色野菜で、<sup>ろうか</sup>老化やがん  
<sup>よぼう</sup>予防に<sup>こうか</sup>効果があります。また、<sup>シ-</sup>ビタミン  
Cは<sup>ぼいおお</sup>トマトの4倍多く<sup>ふく</sup>含まれていて、  
<sup>めんえきよく</sup>免疫力を<sup>たか</sup>高め、<sup>かぜ</sup>風邪<sup>よぼう</sup>予防にもなります。