

~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>けんちんうどん・<sup>いそべあ</sup>ちくわの磯辺揚げ」です。

けんちんうどんには、ごぼう・<sup>だいこん</sup>大根・<sup>こまつな</sup>んじん・じゃがいも・小松菜などたくさん<sup>やさい</sup>の野菜が<sup>はい</sup>入っています。

ごぼうは<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維が<sup>ほうふ</sup>豊富に<sup>ふく</sup>含まれていて、<sup>やさい</sup>野菜の<sup>なか</sup>中でもトップクラスです。

<sup>べんぴ</sup>便秘の<sup>かいしょう</sup>解消や<sup>ちょう</sup>腸の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整えてくれる<sup>こうか</sup>効果があります。