

～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>麻婆豆腐<sup>まーぼーとうふどん</sup>丼・

<sup>さい</sup>千ゲン菜としめじのスーフ・アセロ  
ラゼリー」です。

<sup>さい</sup>千ゲン菜の旬は春<sup>しゅん</sup>と秋<sup>はる</sup>といわれ、3

<sup>がつ</sup>～5月<sup>しゅん</sup>もちょうど旬にあたります。

<sup>りよくおうしょくやさい</sup>緑黄色野菜である<sup>さい</sup>千ゲン菜は、<sup>ベータ</sup>β

～<sup>やく</sup>カロテンが<sup>ばいおお</sup>ピーマンの約6倍<sup>ふく</sup>多く含

まれている、<sup>よほう</sup>ガン予防や<sup>かぜよほう</sup>風邪予防に

<sup>こうか</sup>効果があります。