

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「牛乳・フレンチトースト・^{はる}春キャベツのマリネ・ポークビーンズ」
です。

^{はる}春に収穫されるキャベツを“^{はる}春キャベツ”

といい、^{がつ}4～^{しゅん}6月が旬にあたいます。

^{はる}春キャベツはみずみずしく、やわらかい

のが特徴で、^{とくちょう}風邪予防に^{かぜよぼう}効果のある^{こうか}ビ

^{シー}タミンCや^{いちょう}胃腸の^{ちょうし}調子を^{ととの}整えてくれる

^{ユ-}ビタミンU(キャベジン)が^{ほうふ}豊富に^{ふく}含まれて
います。