

～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>麦入り<sup>むぎい</sup>ご飯・<sup>はん</sup>豆腐<sup>とうふ</sup>ハンバーグ・<sup>しょうゆ</sup>ごま醤油の<sup>ひた</sup>お浸し・<sup>とん</sup>豚<sup>じる</sup>汁」です。

“<sup>しょうゆ</sup>ごま醤油の<sup>ひた</sup>お浸し”には、<sup>りよくおうしょくやさい</sup>緑黄色野菜  
の<sup>おうさま</sup>王様“<sup>そう</sup>ほうれん草”<sup>はい</sup>が入っています。

<sup>そう</sup>ほうれん草はビタミン、ミネラルどれも  
<sup>えいようか</sup>栄養価が<sup>たか</sup>高く、<sup>てつぶん</sup>鉄分は<sup>ぎゅう</sup>牛レバーと<sup>おな</sup>同じ  
くらい<sup>ふく</sup>含まれていて、<sup>ひんけつよぼう</sup>貧血予防に<sup>やくだ</sup>役立ちます。